সানন্দা

১৫ ডিসেম্বর ২০১৩



ফ্যাশনে অভিজাত বেনারসি

টেম্পল হেয়ারস্টাইল

বউ-পরিচয়ের খাওয়াদাওয়া

রোম্যান্টিক অন্দরসাজ

সহজ রান্নার চটকদার পরিবেশন

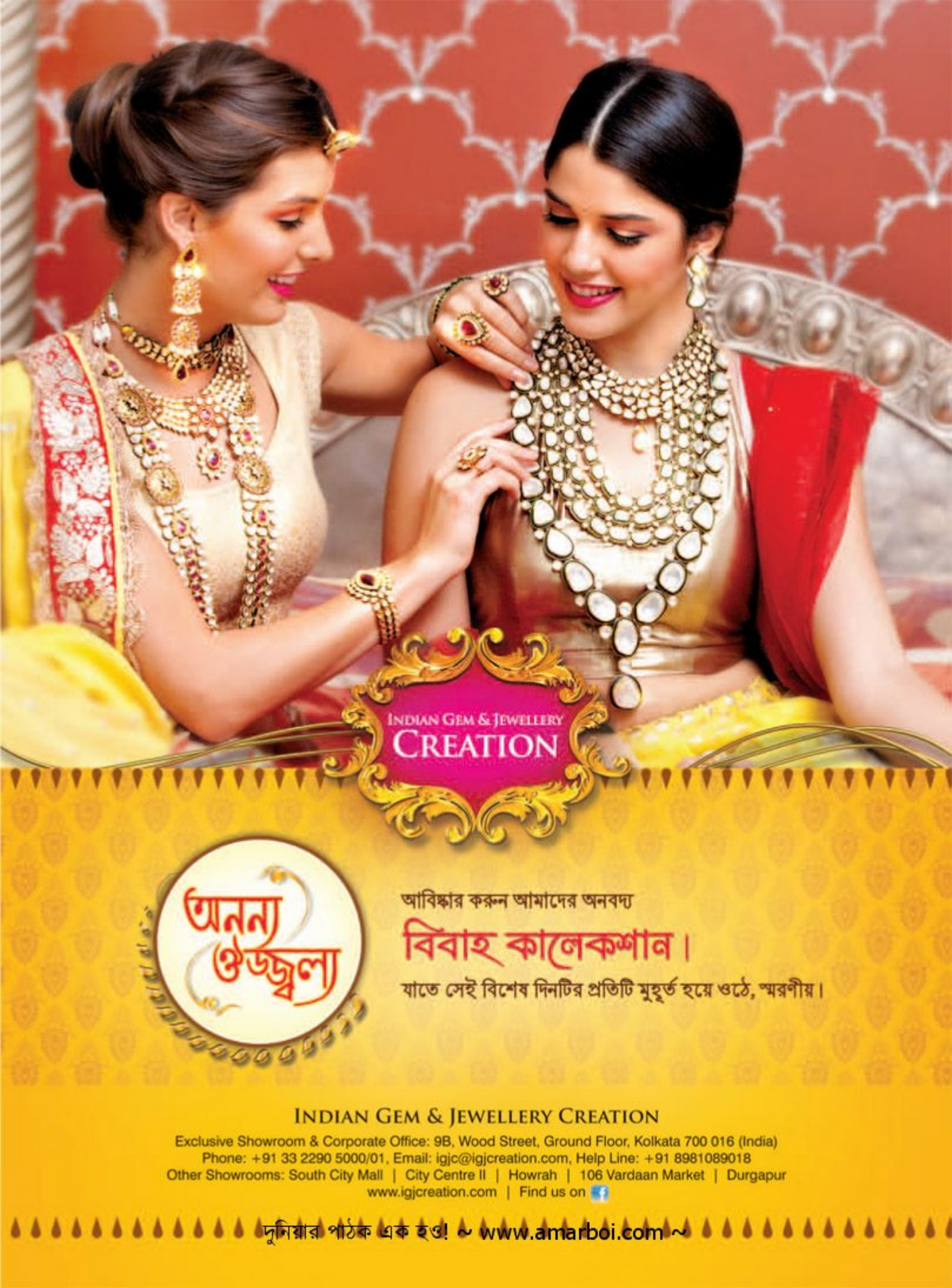
নানা ধরনের থিম ওয়েডিং

ব্রাইডাল স্পা ট্রিটমেন্ট

হনিমুনে ভুটান

বিয়ের একাল সেকাল

সাবেকি বিয়ে থেকে ডেস্টিনেশন ওয়েডিং— বিয়ের ভোলবদলের সাতকাহন


INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
অনন্য ঔজ্জ্বল্য
আবিষ্কার করুন আমাদের অনবদ্য
বিবাহ কালেকশান।
যাতে সেই বিশেষ দিনটির প্রতিটি মুহূর্ত হয়ে ওঠে, স্মরণীয়।
INDIAN GEM & JEWELLERY CREATION
Exclusive Showroom & Corporate Office: 9B, Wood Street, Ground Floor, Kolkata 700 016 (India)
Phone: +91 33 2290 5000/01, Email: igjc@igjcreation.com, Help Line: +91 8981089018
Other Showrooms: South City Mall | City Centre II | Howrah | 106 Vardaan Market | Durgapur
www.igjcreation.com | Find us on


একমাত্র কুচিনা!
প্রথম চিমনী যাতে আছে
autoclean
ভারতীয় রন্ধনশৈলীর
পক্ষে কার্যকরী
KUTCHINA TOPAZ
AUTOCLEAN
Auto Clean Technology
Filter Free Transparent Oil Collector
Teflon Coated Metallic Blower
Noiseless Operation
Zero Maintenance
FLORENZE
• Black SS With TV
• Touch Screen Switch
• 3rd Generation Auto Clean (Dry)
OPUL
• Mild Steel Body
• 3rd Generation Auto Clean (Dry)
SMARTEC SS
• Mild Steel Body
• 3rd Generation Auto Clean (Dry)
VOGUE SS
• Stainless Steel Body
• 1st Generation Auto Clean (Water)
HB 4BK EXCEL
• Works In Both LPG & NG Gas
• Brass Construction In Burners To Avoid Melting
PURICA DLX
• Auto Clean
• UV Problem Indication
BASECAMP INDIA/BAPL/PK/221/13
BAJORIA APPLIANCES PVT. LTD.
Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata - 700 157
www.kutchina.com | E-mail : enquiry@kutchina.com | Like us at
KUTCHINA
Kitchen solutions and... beyond
Toll Free : 1800 2000 199 | Customer Care : 033 4005 5005
Enquiry Timing : (Mon - Fri 10:30 am - 6:30 pm | Sat 10:30 am to 3:30 pm)



সানন্দা সূচিপত্র

২৮ বর্ষ ১০ সংখ্যা। ১৫ ডিসেম্বর ২০১৩। ২৯ অগ্রহায়ণ ১৪২০



প্রচ্ছদকাহিনি
বিয়ের একাল সেকাল
পাকাদেখা, গায়েহলুদ, সাজানো বিবাহবাসর থেকে শুরু করে আজকের থিম বিয়ে বা জয়েন্ট রিসেপশন—বিয়ের পটবদলের চালচিত্র।
১৪

চিঠিপত্তর ১০
বাজারে নতুন আপনার পছন্দের আইটেম ৩৮
এটিকেট একইদিনে একাধিক বিয়ের নেমন্তন্ন বা প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডের বিয়ে—এ ধরনের সমস্যার সমাধান ৪২
গেরস্থালি বিয়ের পর উপহার গুছিয়ে রাখার টিপস ৪৩
ফ্যাশন ২ ব্লেন্ডারস প্রাইড ফ্যাশন ট্যুর ২০১৩য় ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানির ‘কুম্ভমেলা’ কালেকশন ৬৪
অন্য পেশায় বিয়ের ইনভিটেশন কার্ড ডিজ়াইনার ৭৬
ডায়েট ১ বিয়ের পরে ওজন বেড়ে যাওয়া ৮৮
ডায়েট ২ বিয়ের আগে ডায়েট রেজিম ৯০
ফ্যাশন ৪ শীতের শুরুতে পুরুষদের জন্য ট্রেন্ডি উইন্টার ক্যাজুয়াল ওয়্যার ৯২
ফিটনেস শরীরের লোয়ার পোর্শনে

ফ্যাশন ১
শুধু সাবেকি লাল নয়, অন্য রংয়ে বেনারসিতে কনের সাজ।
৪৪



রূপ ১
বিয়ের আগের স্পা পরিচর্যা
৫৬

জমা মেদের হাত থেকে মুক্তি পাওয়ার ফিটনেস গাইডলাইন ৯৯
রূপ ২ ভারতের প্রাচীন মন্দিরের




ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে ● স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে ● স্নানের আগে
Manufactured with
IMPORTED
ITALIAN
OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. ₹ 248/- Now ₹ 198/- only
300 ml Pack M.R.P. ₹ 158/- Now ₹ 128/- only
200 ml Pack M.R.P. ₹ 114/- Now ₹ 94/- only
100 ml Pack M.R.P. ₹ 64/- Now ₹ 54/- only
Hahnemann's
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক



সানন্দা

সূচিপত্র

২৮ বর্ষ ১০ সংখ্যা। ১৫ ডিসেম্বর ২০১৩। ২৯ অগ্রহায়ণ ১৪২০



৭৮
রান্নাবান্না ১
শ্বশুরবাড়িতে নতুন বউয়ের প্রথম দিন উপলক্ষে আমিষ থেকে নিরামিষ— জমজমাট রেসিপি।

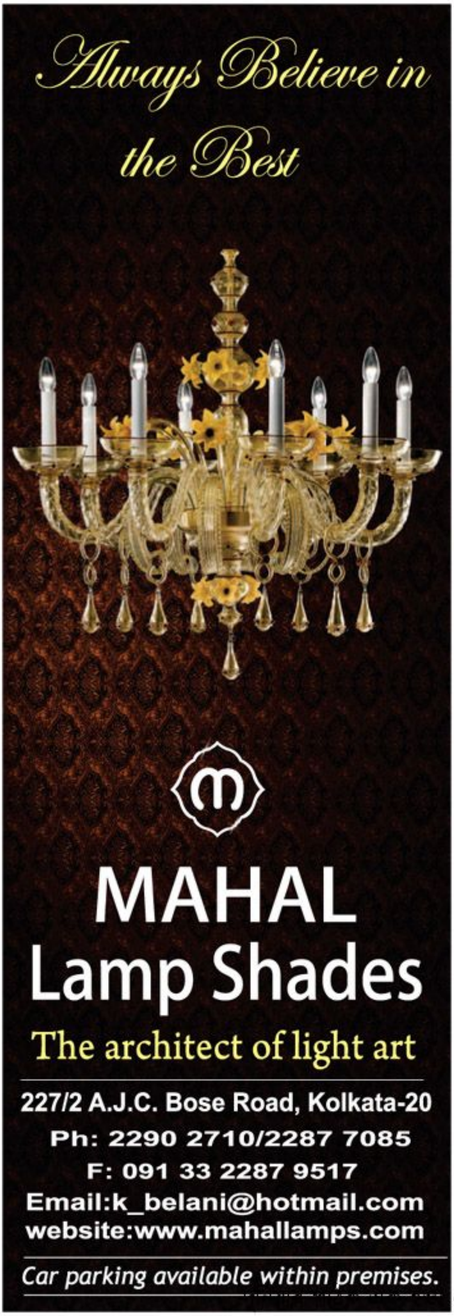


অনুপ্রেরণায় চুল বাঁধার বিশেষ কায়দা ১০০
রান্নাবান্না ২ নতুন বউয়ের জন্য সহজ রেসিপি ও অভিনব পরিবেশনার টিপস ১১৪
রিলেশনশিপ বাঙালি-মরাঠি বা তামিল-গুজরাতি— ইন্টার কালচারাল ম্যারেজ নিয়ে প্রতিবেদন ১১৭
রান্নাবান্না ৩ কাবাব থেকে কাটলেট —মুখরোচক আমিষ রান্নার জিভে জল আনা রেসিপি ১১৮
বেড়ানো বিয়ের পরে নবদম্পতিতে মিলে ভুটান ভ্রমণের হদিশ ১২২
গল্প শব্দ-সন্ধান মধুমিতা ভট্টাচার্য ১২৬
রূপ সওয়াল ব্রাইডাল বিউটি কেয়ার ১৫১
ধারাবাহিক আকাশ অংশত মেঘলা পারমিতা ঘোষ মজুমদার ১৫২
কবিতা ১৬৩
শব্দভেদ ১৬৩
পার্শ্বরচনা বাঁধাগতে বিয়ের বাইরে কেউ টেকিংয়ের ফাঁকে, আবার

ফ্যাশন ৩
অন্য সংস্কৃতির অনুপ্রেরণায় কনের সাজে আজকাল একইরকম জনপ্রিয় লেহেঙ্গা।
৬৮




LOTUS
HERBALS
WHITENING GEL CRÈME VS.
ORDINARY FAIRNESS CREAM.
THE DIFFERENCE
IS VISIBLE.
A UNIQUE FORMULATION OF DEEP PENETRATING
GEL AND RICH NOURISHING CRÈME!
Lotus presents WHITEGLOW™ Skin Whitening & Brightening Gel Crème, the first of its kind in India. Light and non-oily, it is easily absorbed, ensuring deeper penetration of its active ingredients. Enriched with renowned fairness agents like grape, mulberry, saxifraga extracts and milk enzymes, it **Lightens, Whitens** and **Brightens** in just 7 days*. The future of skin whitening is here.
WHITEGLOW™
India's 1st Whitening &
Brightening Gel Crème
GEL CRÈME
Introducing
Massage Crème
LOTUS
HERBALS
WHITEGLOW™
Skin Whitening & Brightening Gel Crème
SPF 25 | PA+++ All Skin Types
Now shop for your favourite Lotus products at: www.lotusherbals.com
*Regular use for 7 days.



সানন্দা সূচিপত্র

২৮ বর্ষ ১০ সংখ্যা। ১৫ ডিসেম্বর ২০১৩। ২৯ অগ্রহায়ণ ১৪২০



কেউ হট এয়ার বেলুনে চেপে বিয়ে করেছেন। মজাদার বিয়ের গল্প ১৬৪

স্বাস্থ্য মেল ইমপোটেন্সি ১৭২

ওয়ার্কিং ওম্যান বিয়ের ছুটির জন্য ১৭৬

মেক-আপ ব্রাইডাল লুক ১৭৭

বাচ্চার স্বাস্থ্য অ্যাক্সিডেন্টের ফলে বাচ্চার দাঁতে বা মাড়িতে আঘাতের চিকিৎসা ১৭৮

মনে মনে ১৮২

ডক্টরস চেম্বার ১৮৪

গাইনকলজি থাইরয়েডের সমস্যা ১৮৫

কানে কানে বন্ধুর বাবার ঘনিষ্ঠ হয়ে পড়েছি ১৮৭

আপনার ছেলেমেয়ে স্কুলের বইয়ের বাইরেও বাচ্চার মধ্যে গড়ে তুলুন পড়ার অভ্যেস ১৮৮

মানে কী ব্রাইডোরেক্সিয়া ১৮৯

রিভিউ ১৯০

অন্দরমহল

অন্দরমহলে নিয়ে আসুন উষ্ণতার ছোঁয়া। রোম্যান্টিক অন্দরসাজে মায়াবী বিলাস।

১৬৮

হেডলাইন ১৯২

নগরদর্পণে ১৯৩

আগামী সানন্দা ১৯৪

জবানবন্দি ১৯৪

প্রচ্ছদ মডেল: রেচেল
মেক-আপ: নবীন দাস
শাড়ি: আনন্দ
ব্লাউজ: প্রীতি দাস
গয়না: গজা, ফোর্ট নক্স, ক্যামাক স্ট্রিট
আংটি: সাক্ষী, সাউথ সিটি
কানের উপরের দুল: মানস
ছবি: সোমনাথ রায়

সম্পাদক
মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য ৩০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

15 December 2013, 28 years 10 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা



সৃজন সৌন্দর্য
125
YEARS
CELEBRATING EXCELLENCE
SINCE 1888
বিবাহ
সম্ভার
নতুন বিবাহ সম্ভারে
সোনা, হীরে, কুন্দন ও প্লাটিনামের
গহনা বৈচিত্রে সাদর আমন্ত্রণ
■ সলিট্যার ও হীরের গহনার বৃহত্তম সম্ভার ■ পুরানো সোনার গহনা বদলের সুবিধা
HALLMARK
PLATINUM
PIAGET
OMEGA
LONGINES
RAYMOND WEIL
MONT BLANC
Everlites
COLLECTION
B.C. Sen
JEWELLERS
• Vaibhav 2nd & 3rd Floor 4 Lee Road : 2290 1125
• 74 & 74/1 Rafi Ahmed Kidwai Road : 2265 4098
• City Centre Blk-E 2nd Floor Salt Lake : 2358 0793
• City Centre Blk-B 2nd Floor Rajarhat : 2526 6161
সোনা ও হীরের হাল্কা গহনা
www.bcsenjewellers.com
AMS/BCS/13-14/107



বাচ্চাদের পোশাক

ফ্যাশন নিয়ে সানন্দার চিন্তাভাবনা বরাবরই আমার খুব ভাল লাগে। ১৫ নভেম্বর ফ্যাশনে বাচ্চাদের পোশাকআশাক দারুণ লাগল। বাচ্চাদের জামাকাপড় নিয়ে যে আবার ফ্যাশন ফিচার হতে পারে, ভাবতেই পারিনি। ডিজ়াইনে, প্রিন্ট, প্যাটার্নে এত নতুনত্ব আছে, সানন্দা না পড়লে জানতেই পারতাম না। থ্যাঙ্ক ইউ সানন্দা।

দোলা ঘোষ, *নিউ আলিপুর*

সুখের খোঁজে

'সুখ' শব্দটি সত্যিই আপেক্ষিক। অনেকে সবকিছু পেয়েও কিছুতেই সুখী হতে পারেন না। আবার অনেকেই আছেন, যাঁরা যা আছে তাতেই খুশি। আসলে সুখের সন্ধানে সবাই ছুটে চললেও সত্যিকারের সুখ যে কাকে বলে, সেটাই অনেকে বুঝে উঠতে পারেন না। সানন্দায় ১৫ নভেম্বরের পার্শ্বরচনা ('সুখের সন্ধানে') পড়ে বেশ ভাল লাগল। সুখী থাকার জন্য প্রয়োজন পজ়িটিভ থিঙ্কিংয়ের, প্রয়োজন সঠিক মোটিভেশনের। শুধুই যে আর্থ-সামাজিক অবস্থার নিরিখে কেউ সুখী বা অ-সুখী হবে, এমনটা কিন্তু নয়। প্রয়োজন সবার আগে নিজেকে গুছিয়ে নেওয়ার। বৈষয়িক চাহিদা নয়, প্রয়োজন আত্মিক প্রশান্তির। তাই, সত্যিকারের সুখী হওয়ার চেষ্টা করা প্রয়োজন। সানন্দার পাতায় এরকম ফিল গুড লেখা আরও পেলে খুশি হব।

বিনিতা দে, *সল্টলেক*





সুস্বাদু স্যালাড

৩০ নভেম্বর সানন্দার রান্নাবান্না ১ ('ফ্রেশ অ্যান্ড ক্রিসপি') বিভাগটি দারুণ। শীতে হোক বা গরমে, স্যালাডের কোনও বিকল্প নেই। স্বাস্থ্যকর খাবার হিসেবে প্রায় সব বাড়িতেই স্যালাডের কদর। তবে সাধারণ স্যালাড খেতে অতটা সুস্বাদু হয় না। সানন্দার পাতায় সুস্বাদু কিছু স্যালাডের রেসিপি পড়ে বেশ ভাল লাগল। শীতের শুরুতে বাজারে নানারকম সবজি পাওয়া যায়। আর তার সঙ্গে আমিষ বা নিরামিষ উপাদানের পারফেক্ট কম্বিনেশনে বাড়িতেই বানিয়ে ফেলতে পারা যায় সুস্বাদু স্যালাড। আমি ইতিমধ্যেই বানিয়ে ফেলেছি রাইস প্রন স্যালাড আর চিকেন বিটরুট স্যালাড। স্যালাডের মতো পুষ্টিকর খাবারেও যে এত বৈচিত্র্য থাকতে পারে ও তা খেতে এত সুস্বাদু হতে পারে, তা জানানোর জন্য সানন্দাকে অনেক ধন্যবাদ।

পায়েল ঘোষ, *বিরাটি*

ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট

সানন্দার ৩০ অক্টোবর ডায়েট ১ বিভাগে 'সাপ্লিমেন্ট কতটা জরুরি' পড়ে খুব উপকৃত হলাম। আমি একটি প্রাইভেট কোম্পানিতে চাকরি করি। অনেক সকালে আমাকে বাড়ি থেকে বেরতে হয়, ফিরতে রাত হয়ে যায়। সকালে বেরবার সময় তাড়াহুড়োতে ভাল করে খাওয়া হয় না। আর সারাদিনে কাজের ফাঁকে এটা ওটায় মুখ চলতে থাকে, মাঝে মাঝে তো জাঙ্ক ফুডও খাওয়া হয়ে যায়। ফলে শরীরে যথাযথ পুষ্টি যোগান হচ্ছিল না। পুষ্টির চাহিদা পূরণে সাপ্লিমেন্ট খাওয়া ঠিক হবে কি না বুঝতে পারছিলাম না। লেখাটি পড়ে সাপ্লিমেন্ট খাওয়া উচিত না অনুচিত সে সম্পর্কে জানতে পারলাম। গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি এত সহজ করে তুলে ধরার জন্য ধন্যবাদ।

সোনালি সরকার, *নৈহাটি*

ঘুমের সমস্যা

১৫ অক্টোবর সানন্দার আপনার ছেলেমেয়ে বিভাগে 'সন্তানকে ডিসিপ্লিন শেখানো' লেখাটি পড়ে ভীষণ উপকৃত হয়েছি। আমার দু'বছরের একটি মেয়ে আছে। ও বাড়ির সকলের খুব আদরের। অতিরিক্ত আদরের ফলে ও ক্রমশ জেদি ও ইনডিসিপ্লিনড হয়ে যাচ্ছিল। আদর আর শাসনের মধ্যে কি করে ব্যালান্স করব আমি ঠিক বুঝতে পারছিলাম না। বাচ্চাকে কি করে ডিসিপ্লিন করব সে সম্পর্কে ঠিক সময়ে সচেতন করার জন্যে ধন্যবাদ।

সংযুক্তা সেন, *দুর্গাপুর*

চিঠি পাঠানোর ঠিকানা: চিঠিপত্র বিভাগ, সানন্দা, ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কল-১
ই-মেল আই-ডি: sananda@abp.in





বিয়ের একাল-সেকাল

সাবেকি বিবাহবাসর থেকে ঝাঁ চকচকে 'থিম' ওয়েডিং—সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বদলেছে বিয়ের চেনা ছবি। বিয়ে এখন রীতিমতো 'আ গ্র্যান্ড অ্যাফেয়ার'। বিয়ের পটবদলের গল্প শোনাচ্ছেন ঋতুপর্ণা রায় ও মধুরিমা সিংহ রায়।

শ্যামবাজারের পুরনো পাড়াটায় আজ বেশ একটা সাজোসাজো রব। বাড়ির মেয়ে যে আজ লাজে রাঙা কনেবউ। পাটভাঙা শাড়িতে বাড়ির মহিলারা ব্যস্ত তাঁর গায়ে হলুদে। আর তো কয়েকটা মুহূর্তের অপেক্ষা। তারপরেই সদ্য যৌবনে পা রাখা কন্যেটি বাপের বাড়ির মায়া ত্যাগ করে শুরু করবে নতুন জীবন। অবশ্য বিয়ের লগ্নের সেই মাহেন্দ্রক্ষণের নেপথ্যে থাকত প্রায় কয়েকমাসের তোড়জোড়। পুরনো গয়নার বাক্স ঘেঁটে ভারি কানপাশা বা নথ বেছে নেওয়া, ময়রার দোকানে নিয়মিত আনাগোনা, সারাবছর ধরে মেয়ের বিয়ের জন্য এক্সক্লুসিভ গয়না গড়ানো...এই একটি দিনের জন্য মা-বাবা-পরিবারের বাকি আত্মীয়রা কতদিন ধরেই না মুখিয়ে থাকতেন! ছেলের বাড়িও কিছু কম যেত না। পুরো আয়োজনেই থাকত সাবেকিয়ানার ছোঁয়া, ঐতিহ্যের প্রতিফলন। তবে সময়ের সঙ্গে আচার-অনুষ্ঠানেও এসেছে বদল। সাবেকি বিয়ে আজ 'গ্লোবাল'। বিশ্বায়নের যুগে বিয়ে এখন তিন-চারদিন ধরে





২

চলা 'উৎসব'। অবিবাহিতা মেয়ে তাঁর বান্ধবীদের নিয়ে স্পিনস্টারস পার্টি করবে, পাঁচতারা হোটেলে হবু পাত্রের সঙ্গে আংটি বদল করবে, বিবাহবাসর সাজানো হবে রোমান বা গ্রিক থিমের আদলে, বিয়ের শেষে জমিয়ে ককটেল পার্টি হবে— এগুলো তো এখন বিয়ের বৈশিষ্ট্য! আইবুড়ো ভাত, আশীর্বাদ, কন্যাদান যেমন আছে, তেমনই আছে নিত্যনতুন 'থিম'। 'সাবেকি' আছে, কিন্তু তার রূপান্তর ঘটেছে। বিয়েবাড়িতে তাই এখন 'রেট্রো' আর 'ফিউশন'-এর যুগলবন্দি। তবে, এই পরিবর্তনকে শুধু কনজ়িউমারিজ়মের ফল বললে ভুল হবে। বিয়ে এখন একটা আস্ত ইন্ডাস্ট্রি। ঐতিহ্যের সঙ্গে যোগ হয়েছে সমকালীনতা। এসেছে অভিনবত্ব, সৃজনশীলতা। আসলে, আচার-অনুষ্ঠান যা-ই হোক না কেন, সাবেকি বা থিম বিয়ে, বিয়ের আসল সারবত্তা তো ওই কয়েকটি শব্দই—'যদিদং হৃদয়ং মম...'। অনেক কিছু বদলালেও, এই বাক্যটি সাবেকি থেকে আধুনিক, সবক্ষেত্রেই এখনও বিয়ের মূলমন্ত্র।

শুরুর কথা

বাড়িতে একটা হইহই রব। ঠাকুমার পুরনো গয়না বাক্সটা খুলে বসে পড়েছেন। মা ব্যস্ত বসার ঘর সাজাতে। বাবা ছুটেছেন সেই খাস বাগবাজারে ময়রার কাছে থেকে মিষ্টি আনতে। উপলক্ষ মেয়েকে আজ দেখতে আসছে পাত্র। সঙ্গে তার বাবা-মা, ঠাকুমা, জ্যাঠা, জেঠি, পিসি, নয় নয় করেও ডজনখানেক লোক। সবার মনেই একটাই প্রশ্ন, মেয়ে পছন্দ হবে তো? আর হবু কনে একরাশ লজ্জা, আশঙ্কায়, ভারী



শাড়ি, গয়নায় জবুথবু। পাত্রপক্ষের যত্নে যাতে কোনও ত্রুটি না হয়, তার জন্যে সকাল থেকে নানা তোড়জোড়। পড়শিদের মধ্যেও জোর আলোচনা, কখনও তর্ক কখনও ফিসফিসানি, উঁকিঝুঁকি। আর তারপর ফিটন গাড়ি হাঁকিয়ে পাত্রপক্ষের আগমন ঘটতেই উলুধ্বনি, শঙ্খধ্বনি। অতিথিদের সাদর অভ্যর্থনা জানানোর পর শুরু আসল পরীক্ষা। কাঁপা কাঁপা হাতে চায়ের ট্রে নিয়ে মেয়ের প্রবেশ ঘটতেই মা-ঠাকুমার মাপজোপ শুরু। গায়ের রং কতটা ফর্সা, মুখে লক্ষ্মীমন্তভাব আছে কি না, কোমর ছাপিয়ে চুল আছে কি না। তারপর নানা প্রশ্ন 'গান গাইতে পার?' ' কত ধরনের রান্না জান?', ' সেলাই করতে




Herbal
Revolution
JOVEES
Strawberry
FACE WASH
Tea Tree
Oil Control
FACE WASH
Grape
Fairness
FACE WASH
Saffron & Bearberry
fairness
cream
Fairness
LOTION
Water Resistant
Sun Screen
Liquorice
KAJAL
Protection
Day Cream
SANDALWOOD
Jovees herbal formulations are produced through state-of-the-art manufacturing process that helps to maintain the therapeutic properties of herbs thus giving optimum results.
JOVEES
Available at all leading Stores across India. Any assistance : 9830459626, 9874695123
FRANCE • SPAIN • ITALY • UK • AUSTRALIA • RUSSIA • HONG KONG • MALAYSIA • SRI LANKA • NEPAL • MALDIVES
Email: sales@jovees.com | www.jovees.com





পাত্রীদেখার পর্ব মিটলে শুরু হয় বিয়ের আসল আয়োজন। বিয়ের বাজেট থেকে শুরু করে কেনাকাটা সবকিছুরই আমূল পরিবর্তন ঘটেছে।

পার?' ইত্যাদি। মেয়ের রূপে-গুণে মুগ্ধ হলে তারপর পাকাদেখা। পাকাদেখার দিনও মেয়ের বাড়িতে খাওয়াদাওয়ার এলাহি আয়োজন। থাকত কাটলেট, শিঙাড়া, চপ, লুচি, পোলাও, মাছ, কমলাভোগ, আশীর্বাদি সন্দেশ। পাকাদেখার আগের দিন ছেলে ও মেয়ের বাড়িতে ছেলেরা নতুন ধুতি ও মেয়েরা নতুন শাড়ি পরে খেতে বসত। শুক্তো, পাঁচভাজা (বড়ি, শাক, কাঁচকলা, পটল ইত্যাদি), মাছের মাথা দিয়ে তরকারি, চিংড়ি মাছের মালাইকারি, পায়েস ইত্যাদি খাওয়ানো হত। পাত্রী দেখার এই ছবিটা আজকের দিনে দাঁড়িয়ে কেমন যেন অবাস্তব মনে হয়। কিন্তু আজ থেকে যদি মাত্র পঞ্চাশ বছরও পিছিয়ে যান দেখবেন বিয়ের প্রথম ধাপটা ঠিক এরকমই ছিল। আজ আর এইভাবে নিয়মনীতি মেনে পাত্রপক্ষরা মেয়ে দেখতে আসেন না। চলটা উঠে গেছে তা বলছি না। অ্যারেঞ্জড ম্যারেজে এখনও বড়রা নিজেদের মধ্যে আলাপ আলোচনা করেন। তবে পুরো ব্যপারটাই খুব ইনফর্মাল। বিয়েতে ছেলে-মেয়ের মতামতের একটা দাম আছে। আর লাভ ম্যারেজ হলে তো কথাই নেই। ছেলেমেয়েরাই বাবা-মাকে কোনও রেস্তরাঁ বা কফিশপে আলাপ করিয়ে দেন। এমনকী সপরিবারে সবাই সিনেমা পর্যন্ত দেখতে যান। উদ্দেশ্য সেই একই। মনে স্ফূর্তিও আছে। শুধু পুরো ব্যপারটা এখন অনেক প্র্যাগম্যাটিক। আসলে প্রত্যেকটা যুগেরই আলাদা চরিত্র থাকে। রীতিনীতি সামাজিক প্রেক্ষাপটকে ঘিরেই তৈরি হয়। তখনকার রক্ষণশীল সমাজের সঙ্গে আজকের 'লিবারেল সোসাইটি'-র তফাত অনেকটাই। আমাদের সামাজিক চালচিত্র যেমন পর্যায়ক্রমে বদলেছে, ঠিক তেমনভাবেই বদলেছে লাইফস্টাইল। আর পটপরিবর্তনের সঙ্গে তাল মিলিয়ে বদলেছে আনুষ্ঠানিক আচারবিচার।

পাত্রীদেখার পর্ব মিটলে শুরু হয় বিয়ের আসল আয়োজন। বিয়ের বাজেট থেকে শুরু করে কেনাকাটা সবকিছুরই আমূল পরিবর্তন ঘটেছে। আগেকার দিনে বিয়ে স্থির করার আগে থেকেই বাড়ির বড়রা হিসেব শুরু করে দিতেন। ফিক্সড ডিপোজিট বা পোস্ট অফিসে টাকা জমানোর অতটা চল ছিল না। জমিদার বা উচ্চবিত্তদের কথা বাদ দিলে সাধারণ মধ্যবিত্ত মানুষেরা নিজেদের আয় থেকে টাকা জমিয়ে রাখতেন। বাড়ির গৃহিণীরাও সংসারের খরচ বাঁচিয়ে টাকা জমাতেন। সময়ে সুযোগে গয়নাও গড়িয়ে


Heavenly Wedding Collections
যা কিছু শুভ
P. C. CHANDRA JEWELLERS
A jewel of jewels

রাখতেন। বনেদি বাড়ির ছবিটা অবশ্য একটু অন্যরকম ছিল। বিয়ের বাজেট নিয়ে বাড়ির কর্তার মহিলাদের সঙ্গে কোনও আলোচনাতেই যেতেন না। ডাকসাইটে জমিদারদের ছেলেমেয়ের বিয়ের জাঁকজমক ছিল দেখার মতো। আলো থেকে শুরু করে খাওয়াদাওয়া কোনও কিছুতেই কার্পণ্য করতেন না আদুরে সন্তানের বাবারা। এখনও অবশ্য এই বিভাজন অনেকাংশেই রয়ে গেছে। তবে মধ্যবিত্তরাও এখন ছেলেমেয়ের বিয়েতে কোনও রকম ঘাটতি রাখেন না। বিয়ের খরচ বাড়তে বাড়তে প্রায় আকাশছোঁয়া। ফলে প্ল্যানিংটা অনেকবেশি অর্গানাইজ্ড হয়েছে। আর তাই ছেলে বা মেয়ের বিয়ের গয়নার সিংহভাগই মায়েরা আগে থেকে গড়িয়ে রাখেন। এছাড়া বাড়িভাড়া, খাওয়াদাওয়া, ডেকরেশন, কেনাকাটা বাবদ সম্পূর্ণ খরচের হিসেবও আলাদা রাখতে হয়। আসলে বিয়েটা এখন প্রায় একটা কর্পোরেট ইভেন্টের সামিল। প্ল্যানিং থেকে এগ্জিকিউশন সবকিছুই সুষ্ঠভাবে করা চাই। আর তাই ইভেন্ট প্ল্যানারদের এখন খুব কদর। সময়, লোকবলের অভাবে এখন অনেকেই পুরো বিয়ের দায়িত্ব ইভেন্ট ম্যানেজমেন্ট কোম্পানির হাতে তুলে দেন। বিয়ের কেনাকাটার ছবিটাও আগের থেকে অনেকটা বদলেছে। আগে বাড়ির সকলে মিলে হইহই করে বিভিন্ন জায়গা ঘুরে শাড়ি, জুতো, বরের পোশাক, প্রণামী কেনা হত। বনেদি বাড়ির মেয়ে বউরা অবশ্য খুব বেশি বাইরে যাওয়ার সুযোগ পেতেন না। তাই বাড়িতেই শাড়ির বস্তা নিয়ে হাজির হয়ে যেতেন ব্যাপারীরা। গয়নার বাক্সও পৌঁছে যেত তাঁদের কাছে। ভাল করে ভাবলে এরই যেন নতুন রূপ অনলাইন শপিং। মাউজের একটা ক্লিকেই বিয়ের বেনারসি থেকে শুরু করে চুলের কাঁটা-ক্লিপ সবকিছুই হাজির হয়ে যায় বাড়ির দোরগোড়ায়। আর স্পেশালাইজ্ড মল তো আছেই, যেখানে প্রায় সবকিছুই একসঙ্গে পাওয়া যায়। আর এখন শুধু শাড়ি নয়, নানা ধরনের অ্যাকসেসরিজেরও (পড়ুন জুতো, হ্যান্ডব্যাগ) ভীষণ ডিমান্ড। আগে যেমন গয়না মানেই ছিল শুধুই সোনা, সেখানে এখন সারা দেশের নানা ডিজ়াইনের গয়নাও পছন্দের তালিকায় রয়েছে। জয়পুরী মিনেকারি থেকে শুরু করে হায়দরাবাদি মুক্তো, কুন্দন হাজির করা কোনও ব্যাপারই নয়। আর পোশাকের মধ্যেও বৈচিত্রের অভাব নেই। যদিও সিংহভাগ বাঙালি এখনও ঐতিহ্যবাহী পোশাক পরতেই পছন্দ করেন, তাও লেহেঙ্গা, স্টিচড শাড়ি, বা ছেলেদের আচকান, জোধপুরী ধীরে ধীরে যথেষ্ট জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে।





8



বিয়ের রীতিনীতি

আগে বিয়ের দিন বিয়ের অনুষ্ঠান সম্পন্ন না হওয়া পর্যন্ত পাত্র বা পাত্রী কিছুই খেতেন না। গায়ে হলুদে ব্যবহৃত হলুদ ছেলের গায়ে ছুঁইয়ে মেয়ের বাড়িতে পাঠানো হত। সেই হলুদ মেয়ের গায়ে লাগানো হত। নিয়ম ছিল, গায়ে হলুদের সময় ছেলে সেলাই করা কিছু পরবে না। তাই তার জন্য আনা হত নতুন গামছা। উলুধ্বনি দিতেন বাড়ির সাতজন সধবা। যে শিলের উপর ছেলে দাঁড়াবে, তার চারপাশে চারটি খুড়ি থাকত। পাত্র বা পাত্রীকে বরণ করার জন্য ব্যবহৃত বরণডালায় একুশটি জিনিসটি থাকত। কালো কাজললতা, দেশলাই, সুতো, হলুদবাটা, চন্দন, পঞ্চশস্য ইত্যাদি দিয়ে সাজানো হত বরণডালা। ছেলেদের অবশ্যই চন্দন পরতে হত। ছেলের বাড়ি থেকে বরযাত্রী ধুতি-পঞ্জাবি পরে আসতেন। শীতকালে শাল গায়ে দিতেন। বিয়ের আগে হত নান্দীমুখ। সব দেবদেবীর পুজো করা হত এখানে। দেবদেবীরা যাতে নবদম্পতিদের আশীর্বাদ করেন, তার জন্যই এই পুজো। অনেকক্ষণ ধরে চলত এই আচার। ছেলে বা মেয়েকে মাঝেমধ্যে একবার করে বসতে হত পুজোয়। নান্দীমুখ যেখানে হয়েছে, সেখানেই এনে বসানো হত হবু জামাইকে। এখানেই মেয়ের বাবা কন্যাদান সম্পন্ন করতেন। এরপর পানপাতা দিয়ে মুখ ঢেকে পিঁড়িতে করে মেয়েকে নিয়ে আসা হত। এরপর সাতপাক ঘুরে মালাবদল। হয়ে গেলে নান্দীমুখের জায়গাতেই বর-কনেকে বসানো হত,


Heavenly
Wedding Collections
যা কিছু শুভ
P. C. CHANDRA
JEWELLERS
A jewel of jewels



ওখানেই আংটিবদল হত। সিঁদুর পরানোর সময় খই পোড়ানো হত। বিয়ে হয়ে গেলে চলত চর্বচোষ্য ভক্ষণ। চলত কড়িখেলাও। বনেদিবাড়ির উঠোনে বাঁধা হত বিয়ের মণ্ডপ। এখন অবশ্য এত রীতিমতো অক্ষরে অক্ষরে মানা হয় না। আগে যেখানে আলপনা দেওয়া হত যত্ন নিয়ে, নিখুঁত হাতে, এখন বিয়েবাড়িতে আলপনা দেওয়া প্রায় বিরল। গায়ে হলুদের প্রক্রিয়াও এখন আর অতটা ঘটা করে হয় না। নান্দীমুখও এখন খুব একটা দেখা যায় না। বদলেছে আরও অনেক কিছু। বিয়ের পিঁড়িতে করে পানপাতায় লাজুক মুখ ঢেকে সাতপাক ঘোরাও এখন অনেক সংক্ষিপ্ত ও সহজ হয়ে গিয়েছে। এখন তো কনে পায়ে হেঁটেই সাতজন্ম একসঙ্গে থাকার সংকল্প নিয়ে ফেলছে। বিয়ের দিন সকাল থেকে না খেয়ে উপোস করে থাকার রীতিটাও ক্রমশ বিলুপ্ত। আর এইসব সনাতন রীতিরেওয়াজের জায়গায় ঠাঁই করে নিয়েছে নতুন অনেক কিছু। বিয়ের দিনই রিসেপশন করে ফেলছেন অনেকে। রেজিস্ট্রি করা এখন প্রায় নিয়মমাফিক। আগে অনেকেই রেজিস্ট্রির ধার ধারতেন না। রেজিস্ট্রি করে জয়েন্ট রিসেপশনের কনসেপ্টটিও কিন্তু তুলনায় বেশ আধুনিক। আর সময়ের অভাবে অনেকে তো অনলাইনেই বিয়ে সেরে ফেলছেন তড়িঘড়ি। যেমন ধরুন, পাত্র কানাডানিবাসী আর পাত্রী হায়দরাবাদে। বিয়ের জন্য একটা দিনও ছুটি নেই! অগত্যা কম্পিউটারে ওয়েবক্যাম লাগিয়ে, পুরোহিতের অনলাইন মন্ত্রোচ্চারণেই শুভদৃষ্টি সম্পন্ন। এখনকার প্রজন্ম ও তাঁদের পরিবারেরা বেশ খুশি বিয়ের এই নতুন আয়োজনে। তবে এখনকার বিয়েতে সাবেকি প্রথা একেবারেই থাকে না, তা নয়। সাবেকি রীতিনীতি ফিরে আসে নব কলেবরে।

বিয়ে এখন উৎসব

'বিয়ে' নামক সাবেকি প্রতিষ্ঠানটি ক্রমশই গ্লোবাল হয়ে উঠছে। আজকাল বিয়ের উৎসবটা এক-দু'দিনে মিটিয়ে ফেলে কারও আর আশ মেটে না। তাই সনাতনী বিয়ে-বৌভাতের ছক ভেঙে পাঁচ-ছদিন ধরে টানা চলে জমজমাট অনুষ্ঠান। বাঙালি বিয়েতে এখনও





সাবেকি আচার-অনুষ্ঠান দেখা যায় বটে, কিন্তু এর সঙ্গে যোগ হয়েছে আরও অনেক রীতিনীতি। এখন তো অনেক বিয়েতেই আলাদা করে ডিজে নাইট রাখা হয়। পেশাদার গায়ককে দিয়ে গান গাওয়ানোও হয়। থাকে সংগীত বা মেহেন্দির মতো অনুষ্ঠানও। কনের কাছের বন্ধুরা আর আত্মীয়দের জমায়েত বসে। মেহেন্দি আর্টিস্ট এঁকে দেন দুর্দান্ত সব ডিজ়াইন। সঙ্গে চলতে থাকে বন্ধুদের, মাসি-কাকিমাদের আড্ডা, গান, নাচ। আসলে ক্রস কালচারাল বিয়ের কল্যাণে আচার-আচরণে অতটা সাবেকিয়ানা এখন অনেকেই মেনে চলেন না। আবার যাঁরা সাবেকি আচার-আচরণ মেনে চলেন, তাঁরাও খুব সুন্দরভাবে বিয়েতে নিয়ে আসছেন ফিউশন ফিল। যেমন একদিকে কনের গায়ে হলুদ, আইবুড়ো ভাত থাকছে, তেমনই থাকছে ককটেল পার্টি ইত্যাদি। আধুনিক কনে ও তাঁর পরিবার বিয়ের আগে রাখছেন দু'দিনের প্রি-ওয়েডিং পার্টি। অবিবাহিত বন্ধুবান্ধবদের নিয়ে দেদার চলছে ব্যাচেলরেট বা স্পিনস্টারস পার্টি। সেই পার্টিগুলির ভেন্যু কোনও নামী নাইটক্লাব। লাইভ মিউজ়িক, ওয়াইন, লাইভ বারটেন্ডিং সহযোগে এরকম যে কোনও পার্টিই আজকাল খুব জনপ্রিয়। পরিবর্তন এসেছে বিয়ের







৬

মন্ডপেও। বনেদিবাড়ির দালানে আলোর রোশনাই, মেয়ের বাড়ির গেটে ফুলের সাজ, ফুটপাথে প্যান্ডেল বাঁধা—এসব যে এখন খুব একটা দেখা যায়, তা নয়। বিগত এক দশক ধরে ম্যারেজ হলেরই রমরমা। বিয়ের জন্য কোনও পাঁচতারা বিলাসবহুল রিসর্ট বা ওপেন স্পেসও বেছে নিচ্ছেন অনেকে। আর সেসব জায়গায় রয়েছে লেট নাইট পার্টির সুবিধে ও কাস্টমাইজ়ড ডেকর। যেমন ধরুন, 'থাই থিম ওয়েডিং'য়ে ব্যবহার করা হয় মানাসই রং, থাই মোটিফ, বাঁশের কাঠামো। খাবার পরিবেশকরা পরেন ট্র্যাডিশনাল থাই পোশাক। ব্যবস্থা করা হয় থাই মিউজ়িকেরও। রোমান ওয়েডিং, রাজস্থানি ওয়েডিং, আরবীয় মেহেন্দি নাইটও এখন খুবই জনপ্রিয় থিম। এমনকী বিয়ে করার জন্য বর-কনে আজকাল পাড়ি দিচ্ছেন গোয়া থেকে ক্যারিবিয়ান আইল্যান্ড সর্বত্র। গোয়ার বিচ ওয়েডিং, ক্যারিবিয়ান আইল্যান্ডে ক্রুজ় ওয়েডিং বা জামাইকা, ফিজি, হাওয়াইয়ান দ্বীপপুঞ্জে অফবিট বিয়ে—সবই দারুণ জনপ্রিয়। তবে পুরনো সব আচার অনুষ্ঠানই যে ধীরে ধীরে পিছনের সারিতে চলে যাচ্ছে এমনটা কিন্তু নয়। আশীর্বাদ, অধিবাস বা দধিমঙ্গলের প্রথা তো এখনও সমান প্রাসঙ্গিক। তবে, এগুলোর আদল বদলেছে অনেকটাই। অনেকের কাছে আশীর্বাদের বদলে পাঁচতারা হোটেলে রিং সেরিমনি এখন অনেক বেশি গ্রহণযোগ্য। অনেক

Hamdard

আপনার সৌন্দর্য আর স্বাস্থ্যের সব রহস্য একটি বোতলে

রোগন বাদাম শিরিন



বাদামে আশ্চর্য আরোগ্যকারী ক্ষমতা আছে, যা ত্বক এবং চুলকে ভেতর থেকে সুন্দর করে। হমদর্দের রোগন বাদাম শিরিন হল 100% খাঁটি মিষ্টি বাদামের তেল, যা শুধুমাত্র খাঁটি বাদাম থেকে তৈরী করা হয়। ন্যাচারল ভিটামিন-ই এবং মিনারেলস্-এ ভরপুর, রোগন বাদাম শিরিন ত্বকের মসৃণভাব ফিরিয়ে আনে আর মশ্চারাইজ করতে সাহায্য করে। এটা চুলের জন্যও দারুণ কার্যকরী আর তাদের ভেতর থেকে পুষ্টি যোগায়। এই শীতে রোগন বাদাম শিরিনের প্রাকৃতিক গুণের আশ্চর্যকর অনুভূতি উপভোগ করুন।

সুন্দর ত্বক ও চুল, ব্যস কয়েক ফোঁটায়

হমদর্দের রোগন বাদাম শিরিনে আছে ভিটামিন-ই, একটি শক্তিশালী অ্যান্টি অক্সিডেন্ট যা ত্বককে কমোলতা ও পুষ্টি প্রদান করে আর ত্বককে ফ্রী র‍্যাডিক্যালস্ আর অন্যান্য কারণজনিত ক্ষতি থেকে রক্ষা করে। ত্বকে সহজে অ্যাবজর্ব হয়ে যাওয়ার ফলে এটা ত্বককে শুষ্ক হতে দেয় না আর কালো দাগ গুলিকে হাল্কা করতে সাহায্য করে। রোগন বাদাম শিরিন প্রতিদিন আধ চামচ খাওয়ার ফলে আপনার ত্বক ভেতর থেকে কার্যকরী থাকবে।

রোগন বাদাম শিরিন আপনার চুলের জন্যও খুব কার্যকরী। এর প্রাকৃতিক ভিটামিন-ই আর মিনারেল্স-এর গুণ, চুল পড়ে যাওয়া বন্ধ করে আর বাড়তে সাহায্য করে। এটি খুসকির সমস্যা থেকেও মুক্তি দেয়। শুধু তাই নয় রোগন বাদাম শিরিন প্রতিদিন আধ চামচ খাওয়ার ফলে আপনার চুল ভেতর থেকে পুষ্টি পাবে আর প্রাণবন্ত হয়ে উঠবে।



প্রতিদিন এক চামচ, প্রখর বুদ্ধির জন্য

রোগন বাদাম শিরিন মোনো-আনসেচুরেটেড ফ্যাক্টস্, ওমেগা-3, এবং দরকরী ফ্যাটি অ্যাসিডে ভরপুর। এক গ্লাস দুধে ব্যস কয়েক মিলি লিটার মিশিয়ে খেলে একাগ্রতা বাড়ে আর মনে রাখার ক্ষমতাও বেড়ে যায়। এটা বেড়ে ওঠা বাচ্চাদের নার্ভাস-সিস্টেমকে দৃঢ় করতে সাহায্য করে।



বাদাম তেলের মালিশ দেয় শিশুদের মজবুত হাড়

একটি বাড়ন্ত শিশুর সম্পূর্ণ পুষ্টি প্রয়োজন। রোগন বাদাম শিরিনে থাকা ভিটামিন এবং মিনারেলস্ শিশুর হাড়ের বিকাশে সাহায্য করে। রোগন বাদাম শিরিনের সাথে আপনার সোনামনির জন্য মজবুত স্বাস্থ্যকর হাড় আর শিশুসুলভ মোলায়েম ত্বকের দ্বিগুণ লাভ পান।



দৃঢ় সিস্টেমই ভালো সিস্টেম

হমদর্দের রোগন বাদাম শিরিন জটিল কার্বোহাইড্রেট-এর ভরপুর উৎস, যা পেট ভরা থাকার মতো তৃপ্তি যোগায় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য ও নানা গ্যাসট্রিক সমস্যার সম্ভাবনা কমায়।



Hamdard

ROGHAN BADAM SHIRIN

শুদ্ধতা, যা চোখ বন্ধ করে ভরসা করা যায়



থিম ওয়েডিংয়েই পুরোহিত ইংরাজি, বাংলা, হিন্দি—এই তিনটি ভাষাতেই মন্ত্রোচ্চারণ করেন। অতিথিদের হাতে দিয়ে দেওয়া হয় সংস্কৃত মন্ত্রের বুকলেটও। আচার অনুষ্ঠান শেষে শুরু হয় ফিউশন বিয়ে। নাচগান, ওয়েডিং কেক কাটা, বর-কনের জন্য রেড কার্পেট অভ্যর্থনা—সবই থাকে ফিউশন বিয়েতে। তবে পালকি বা গরুর গাড়ি বা নিদেনপক্ষে ঘোড়ার গাড়িতে করে বর-কনের আগমন কিন্তু এখন অনেক জায়গাতেই দেখা যায়। বিয়ে নামক প্রতিষ্ঠানটি কিন্তু এখন পেশাদারদের কাজের জায়গাও। ভেবে দেখুন তো, আগে তত্ত্ব সাজানো, আলপনা দেওয়া বা কনে সাজানোর কাজগুলো কে করতেন? সবই করতেন বাড়ির মা-মাসিমারা। 'গ্লোবাল' বিয়ের আয়োজনে এখন প্রয়োজন ওয়েডিং প্রফেশনালদের। ফুল সাজানো, তত্ত্ব সাজানো, মেহেন্দি লাগানো, ব্যাঙ্কোয়েট হল সাজানো, বিয়ের কার্ড তৈরি, ফোটোগ্রাফি থেকে শুরু করে পুরো বিয়ের প্ল্যানিংয়ের জন্য এখন থাকেন বিভিন্ন পেশাদারেরা। প্রয়োজন হয় পেশাদার কোরিওগ্রাফারদেরও। বিয়ের আগে দিন পনেরো ধরে চলে নাচ শেখার তালিম। এখানেও আধিপত্য অবশ্যই বলিউডি গানবাজনার।



কনের সাজ

একটা সময় ছিল যখন কনে সাজানোর জন্য দিদি, বৌদি, পাড়ার কাকিমারাই ছিলেন ভরসা। বিয়ের দিন যাতে কনের থেকে চোখ ফেরানো না যায়, তার জন্যে প্রায় এক মাস ধরে চলত বিউটি রেজিম। কাঁচা হলুদ, দুধ, সর, ময়দা মিশিয়ে তৈরি করা হত আজকের বডি স্ক্রাব। এতে নাকি কনে একেবারে গৌরবর্ণ হয়ে যেত। আসলে তখনকার দিনে ফর্সা গায়ের রং ছিল সৌন্দর্যের অন্যতম মাপকাঠি। তাই কালো মেয়েকেও বিয়ের দিনে জলে পাউডার গুলে লাগানো হত, যাতে ফর্সা দেখায়। কনেকে সুন্দর দেখানোর


Ezee
liquid detergent
যখন মনোভাবে আছে নতুনত্ব
তবে স্টাইল
কেন হবে পুরোনো ?
ইজী আপনার
উলেন্‌স-এর স্টাইল বজায় রাখে ।
দামি দামি পাউডার ডিটারজেন্টে আছে সোডা, সেজন্য একবারই কাচার পরে আপনার উলেন্‌স লাগতে থাকে রুক্ষসুক্ষ আর বিবর্ণ । এখন এই বিবর্ণ উলেন্‌স আপনি যদি পরেন, তবে আপনার স্টাইল আর কনফিডেন্স দুই-ই কমে যাবে ।
নিয়ে আসুন ইজী লিকুইড ডিটারজেন্ট । এর নো সোডা ফর্মুলা উলেন্‌সকে দেয় 5 গুণ বেশি সুরক্ষা* । ইজী-র pH নিউট্রাল সল্যুশন আপনার উলেন্‌সকে পরিষ্কার করে কোমলতার সঙ্গে, আর তার রং আর ঢঙ বজায় রাখে । এতে আছে বিশেষ ফ্যাব্রিক কন্ডিশনার যা উলেন্‌সকে বানায় সফ্‌ট আর ফ্লাফি, একদম নতুনের মতো !
লিকুইড ডিটারজেন্ট, ফ্যাব্রিক কন্ডিশনার সহ ।
সোডা নেই: 5X বেশি সুরক্ষিত*
STAY HOT THIS WINTER
Ezee
liquid detergent
WOOLMARK
APPAREL CARE
www.facebook.com/makeitezee
1712.2013



জন্যে করা হত অনেক তড়িবৎ। গোলাপজল আর গ্লিসারিন মিশিয়ে লাগানো হত। তখনকার দিনের ওটাই ছিল টোনার। ক্রিমের সঙ্গে পাউডার মিশিয়ে মুখে, ঘাড়ে, গলায় লাগানোই ছিল বেস মেক-আপ। প্যানকেক দিয়ে চেপে চেপে বসানো হত। তারপর চোখে মোটা করে লাগানো হত কাজল, চোখের কোণা ছাড়িয়ে বেশ খানিকটা। এখন যেখানে শুধুমাত্র কপালে চন্দন পরানো হয়, সে সময়ে পুরো মুখে (কপালে, গালে, থুতনিতে) মোটা করে পরানো হত চন্দন। অনেকে আবার তুলির টানের সঙ্গে ব্যবহার করতেন চুমকি, পাথর। লিপস্টিকের চল যখন হয়নি তখন পান খেয়ে ঠোঁট রাঙা করা হত। হাতে-পায়ে মেহন্দি নয়, গায়েহলুদের সময় আলতাবুড়ি এসে আলতা পরিয়ে যেতেন। শাড়িতে প্রথম পছন্দ অবশ্যই ছিল টুকটুকে লাল জরির ঠাসা কাজ করা বেনারসি, সঙ্গে লাল মাথার ওড়নি। সাধারণভাবে সাবেকি ধাঁচে বা সামনে আঁচল করে পরানো হত শাড়ি। কাঁধের কাছে লাগানো হত বাহারি ব্রোচ। ঘটি হাতা, ম্যাগি হাতা বা থ্রি কোয়ার্টার ব্লাউজ ছিল প্রথম পছন্দ। ব্লাউজের স্লিভে, গলার কাছে অনেক সময় থাকত লেসের চওড়া পট্টি। সাধ্যমতো মাথা থেকে পা পর্যন্ত গয়নায় মুড়ে দিতে চেষ্টা করতেন বাবা-মায়েরা। গলার সরু হার, নেকলেস, মভ চেন, হাতে চুড়, বালা, চুড়ি, মানতাসা, রতনচুড়, নাকে নথ, কানে কালবালা, ঝাড়বাতির আদলে বড় ঝুমকো। চুল নিয়ে অবশ্য তখনও নানারকম স্টাইল করা হত। সামনেটা হালকা পানের মতো করে কখনও বাগান খোঁপা, কখনও প্রজাপতি খোঁপা। মাঝে লাগানো হত সোনার চিরুণি কিংবা কাঁটা। কোমরে কোমরবন্ধ বা চাবির গোছা পরতেন অনেকে। সবটাই নিপুণভাবে করতেন পাড়ার বৌদি বা কাকিমারা। তাই বোধহয় তখনকার কনের সাজের মধ্যে একটা সহজ, সরল আবেদন ছিল। এখন তো আনকোরা হাতে সাজার কথা কেউ পারতপক্ষে মনে আনেন না। ঘরোয়া রূপটান ছেড়ে সালঁর ব্রাইডাল প্যাকেজই বেশি পছন্দ। আর শাড়ির ড্রেপিং থেকে মেক-আপ সবের জন্যেই রয়েছে এক্সপার্ট। সাজগোজ তাই এখন অনেকটা মার্জিত, পলিশড। অতিরিক্ত মেক-আপে সবারই বেজায় আপত্তি। কাজলটানা চোখের জায়গায় স্মোকি আইজ, লাল গালের বদলে ব্রনজার, ঠোঁটে হালকা রঙেই তাঁরা সন্তুষ্ট। এমনকী আজকালকার মেয়েরাও অতিরিক্ত সেজে, পা থেকে মাথা পর্যন্ত জড়ভরত হয়ে বসে থাকতে নারাজ। সিম্পল সাজেই তারা বেশি স্বচ্ছন্দ। বেনারসি ছেড়ে তাই





অনেকেই বেছে নিচ্ছেন ওপাড়া সিল্ক, জামেওয়ার, এমনকী ঢাকাই। লাল রঙের বদলে গোলাপি, নীল, জাম, আগুনরঙা শাড়িও বেছে নিচ্ছেন অনেকে। এসেছে নানা ধরনের কাট ও স্টাইলের ব্লাউজ। স্লিভলেস, ব্যাকলেস, হল্টারনেক, হাই কলারড ব্লাউজেও কনেরা দিব্বি মানিয়ে নিয়েছেন। গয়নাতেও এখন সোনার ভারী গয়নার চেয়ে স্লিক



৯





গয়নাই প্রথম পছন্দ। গলায় নেকলেস, মভ চেন, হাতে বালা কিংবা কঙ্কন, মাথায় টিকলি। সোনার সঙ্গে এখন হিরের গয়নারও খুব কদর। তবে এখনও এমন অনেকে আছেন যাঁরা সনাতনী সাজটাই পছন্দ করেন। মা-ঠাকুমার বিয়ের বেনারসি আর ভারী সোনার গয়নাই বেছে নেন এই বিশেষ দিনটার জন্যে। মিনেকারী, জড়োয়া, নবরত্ন গয়নাতেও সেজে ওঠেন অনেকে। আবার এক দলও আছেন ট্রেন্ড অনুযায়ী ঝকমকে জরদৌসী শাড়ি যাঁদের হট ফেভারিট। চন্দনের জায়গায় স্টোন বিন্দিতে মজেছেন তাঁরা। একেই বলে 'কালচারাল এফেক্ট'। আসলে আমরা মননে প্রাচ্য হলেও স্টাইলে কসমোপলিটান।

তত্ত্ব-কথা

বিয়ে মানে লোকজন, খাওয়াদাওয়া, সাজগোজ, আলো, ফুল, সানাই আর অবশ্যই তত্ত্ব। বাবা-মায়েরা তাঁর সন্তানকে সাধ্যমতো সব থেকে ভাল জিনিসটাই দেবেন, এতে সন্দেহ নেই। কিন্তু এখন আর শুধু ভাল জিনিসটা দেওয়াই শেষ কথা নয়, সুন্দর করে সাজিয়েগুছিয়ে দিতে হয়। আগেকার দিনে অবশ্য তত্ত্ব সাজানোর কোনও বালাই ছিল না। মেয়ের শাড়ি, প্রণামী, ননদ পুঁটুলি, বরের পোশাক সবই ট্রাঙ্কে কোনওরকমে ভরে বিয়ের পর পাঠিয়ে দেওয়া হত। বলতে পারেন তখনকার দিনে এটাই ছিল নীতি। দেখানেপানা ছিল না। সেলোফেনে মুড়ে স্যুটকেসে ভরে দেওয়ার রীতি তো আরও পরে। কিন্তু এখন তো এস্থেটিকস-এর যুগ। খারাপ জিনিস সুন্দর করে পরিবেশন করা হয়, সেখানে তত্ত্ব তো রুচির পরিচায়ক। কুটুম বাড়িতে মানরক্ষার কাজও করে বটে। আর তাই বোধহয় তত্ত্ব নিয়ে বরপক্ষ আর কনেপক্ষের মধ্যে অনুচ্চারিত একটা হাড্ডাহাড্ডি লড়াই দেখা যায়। কে কটা ট্রে সাজাল, কেমনভাবে সাজাল এ যেন রীতিমতো একটা প্রতিযোগিতা। আর তত্ত্ব সাজানো নিয়েও এক্সপেরিমেন্টের তো শেষ নেই। বেনারসি দিয়ে প্রজাপতি, কাঞ্জিভরমের নৌকা, গাদোয়ালের ময়ূর, তোয়ালে দিয়ে মাছ কিংবা কেক। আর শুধু কি শাড়ি, টয়লেট্রিস, ব্যাগ, লঞ্জারি ও সুন্দর করে সাজিয়ে দেওয়া হয়। বাহারি ট্রেতে রেখে, রঙিন ফিতে, গ্লিটার, শোলার বল দিয়ে সাজিয়ে পাঠানো হয় তত্ত্ব। পার্সোনালাইজ্ড টাচ দিতে কেউ কেউ আবার কবিতার লাইনও লিখে দেন। আর ১০-২০ বছর আগেও মা-কাকিমা- বোনেরা মিলেই যেখানে তত্ত্ব সাজাতেন, সেখানে এখন প্রফেশনালদের দ্বারস্থ হন অনেকেই। তত্ত্বের মতো উপহারের ছবিও অনেকটাই বদলে গেছে। আগেকার দিনে বিয়েতে উপহার হিসেবে বেশিরভাগই টাকা দেওয়ার প্রচলন ছিল। বইও উপহার হিসেবে ছিল বেজায় জনপ্রিয়। বাড়িঘর সাজানোর জিনিসও পাওয়া যেতে উপহার হিসেবে। এছাড়া মেয়ের জন্য সোনার গয়না, শাড়ি ইত্যাদি দেওয়া হত।


SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk
পশ্চিমবঙ্গ সরকারের একটি সংস্থা
Fall Winter
COLLECTION
জীবনে জড়িয়ে থাকে
পশ্চিমবঙ্গ রেশম শিল্পী সমবায় মহাসংঘ লিমিটেড
৫-১ সিদ্ধা ফিফথ্ এভিনিউ, ফিফথ্ ফ্লোর, কসবা ইন্ডাস্ট্রিয়াল এস্টেট,
ফেজ-১, ই.এম.বাইপাস (পূর্ব) কলকাতা-৭০০১০৭
শোরুম। কাকুড়গাছি (ভি আই পি মার্কেট)। উত্তরাপণ। দক্ষিণাপণ। এসপ্লানেড
গড়িয়া। বারাসত। দূর্গাপুর (বেনাচিতি) ৬৪৫ ০৪৬৭৭
email: pbrssmltd@gmail.com
রেশম শিল্পী
RESHAM SHILPI



১০



১১

এগুলো এখনও দেওয়া হয়। আবার বিয়ের উপহার বলতে গিফট ভাউচার বা গিফট কুপন দেওয়া হয় অনেকক্ষেত্রেই। কনের জন্য ব্রাইডাল স্পা বা ব্রাইডাল বিউটি প্যাকেজও অনেকে গিফট করেন। নবদম্পতির জন্যে অনেকের পছন্দ আবার হনিমুন প্যাকেজ।

খাওয়াদাওয়া

লম্বা লম্বা কাঠের টেবল, সঙ্গে লাইন করে পাতা কাঠের ফোল্ডিং চেয়ার। টেবলের উপর হালকা জলের ছিটে দিয়ে টেবলের দু'দিক দু'জন দাঁড়িয়ে লম্বা করে পেতে ফেলতেন সাদা কাগজের রোল। তার উপরে থাকত কলাপাতা, পাশে মাটির গ্লাসে জল। আর কারও গ্লাস ফুটো হয়ে জল পড়তেই উঠত হাসির কলরোল। খেতে বসতেই পাতে পড়ত এক চামচ করে নুন আর এক টুকরো লেবু। এরপরেই গামছা পরা বালতি হাতে পরিবেশকদের প্রবেশ। গরমগরম কচুরির সঙ্গে ছোলার ডাল, লম্বা করে কাটা বেগুনভাজার সঙ্গে খাওয়াদাওয়ার শুরু। আর বাড়ির বড়কর্তার বারবার করে এসে বলে যাওয়া 'ঠিক করে খাবেন কিন্তু', 'একদম লজ্জা করবেন না', কিংবা 'চেয়ে খাবেন।' আগেকার দিনে বিয়ে মানেই ছিল আক্ষরিক অর্থে পাত পেড়ে খাওয়া। কেটারার শব্দটা তখনও ডিকশনারিতে আসেনি। ভাড়া করে ঠাকুর আনা হত বিয়ের ক'টা দিনের জন্যে। বিয়ের উৎসবকে ঘিরে বাড়িতে হইচই লেগেই থাকত। একা গৃহকর্ত্রীর পক্ষে সব কিছু সামলে সকলের জন্যে দশ রকমের পদ রাঁধা সম্ভব হত না। তাই বাড়িতেই আলাদা জায়গা করে দেওয়া হত ভাড়া করা রান্নার ঠাকুরকে। আমিষ-নিরামিষ সবেতেই এঁরা ছিলেন একেবারে সিদ্ধহস্ত। বিয়ের দিন গৃহকর্তার সঙ্গে এঁরাও চলে যেতেন বাজারে। বেছে বেছে সবজি, মাছ, মাংস, মশলা কিনে আনা হত। তারপর সকালে থেকে আনাজকাটা, মশলাবাটা, মাছের আঁশ ছাড়ানো, সে এক মহাযজ্ঞ। দুপুরের খাওয়ায় ঘি ভাত, ডাল, চচ্চড়ি, শাক, পাঁচ রকমের ভাজা, দই, মিষ্টি তো থাকত, রাতের রান্নাও হত চমৎকার। স্টার্টার বলতে তখনও কোল্ড



ড্রিঙ্ক, লস্যি আসেনি, ব্যবস্থা থাকত ঠান্ডা ঠান্ডা সরবতের। লুচি-কচুরির পর আসত সরু চালের ভাত, আলু-ফুলকপির তরকারি, পোলাও, ফিশ ফ্রাই, দু-তিন রকমের মাছ, মাংস। চিকেন তখনও জাতে ওঠেনি। বিয়েতে তো নয়ই, গৃহস্থ বাড়িতেও ছিল ব্রাত্য। শেষপাতে চাটনি, কমলাভোগ, ল্যাংচা, সন্দেশ (শীতকালে নতুন গুড়ের), পাঁপড় আর মিষ্টি দই। আর কখনও কখনও কুলফি। আইসক্রিম তখন কোথায়। এবং অবশ্যই বেনারসি মিঠা পান।

সময়ের সঙ্গে বিয়ের খাওয়াদাওয়া এখন আরও এলাহি হয়েছে। বাঙালি থেকে পাঞ্জাবি, চাইনিজ থেকে কন্টিনেন্টাল, মেনুতে ভ্যারাইটির অভাব নেই। আর এখন তো কেটারারদেরই রমরমা। সেইভাবে ভিয়েন বসিয়ে আগেকার দিনের মতো রান্না করা হয় না। হ্যাঁ, তবে তন্দুর, পাস্তা বা জিলিপি ভাজার লাইভ কাউন্টার এই ভিয়েনেরই নব কলেবর বলতে পারেন। এক স্টার্টারের অপশন দেখলেই তাক লেগে যায়। ড্রিঙ্কের মধ্যে কফি, লস্যি, সফ্ট ড্রিঙ্ক তো আছেই, মকটেল কাউন্টার এখন নতুন ট্রেন্ড। তারপরে স্যুপ, চিকেন পকোড়া, ফিশ বল, কাবাব, বেবিকর্নের আয়োজন। ধোপদুরস্ত পোশাক পরে কেটারারের লোকেরাই পৌঁছে যায় অতিথিদের কাছে খাবারের ট্রে নিয়ে। বসে খাওয়ার রীতি এখন উঠে গেছে বললেই চলে, বাফেতে খেতেই সবাই বেশি পছন্দ করেন। স্যালাড বার থেকে শুরু করে আমিষ, নিরামিষের আলাদা সেকশন এখন প্রায় সব বিয়েবাড়িরই অঙ্গ। আর মেনু এখন বেশিরভাগ সময়ই হয় ক্রস কালচারাল। একদিকে পোলাও, মাংসের কোর্মা যেমন থাকে, তেমনই বিরিয়ানি, নান, পালক পনিরের ডিমান্ড।











স্পাগেতি, গ্রিলড ফিশ, রোস্ট চিকেনও পিছিয়ে নেই। আর শেষপাতে এখন আর শুধু রসগোল্লা বা সন্দেশ নয়, ফিউশন মিষ্টির রমরমা। বেকড রসগোল্লা, চকোলেট স্যুফলে, মালপোয়ার সঙ্গে রাবড়ি আরও কত কী। এবং অবশ্যই দু-তিন রকমের আইসক্রিম। পানের জন্যে আলাদা কাউন্টারও বরাদ্দ করা হয়। সাদা পান, মশলা পান, বেনারসি পান, স্পেশাল গুলকন্দ পান, পেঠা পান কী নেই সেই তালিকায়। চোখের সামনেই পানপাতায় চুন, সুপুরি, খয়ের, এলাচ, মৌরি, গুলকন্দ, মশনা, সাজিয়ে তৈরি করে দেওয়া হয়। নবাবি মেজাজে পান খেয়েই শেষ হয় বিয়ের জমজমাট খাওয়াদাওয়া।

হনিমুন

বিয়ে হবে হয়তো ডিসেম্বরে। কিন্তু বিয়ের পর হনিমুনে যাওয়ার প্ল্যান শুরু হয়ে গেল বছরের মাঝামাঝি সময় থেকেই। ওটাই তো কয়েকদিনের ছুটিতে দু'জনে নিভৃতে কাটানোর একমাত্র ফুরসত। তাই হনিমুনটা তো অবশ্যই ভেবেচিন্তে করতে হবে! তবে একটা সময় ছিল যখন হনিমুনের কনসেপ্ট আদৌ জনপ্রিয় ছিল না। বিয়ের পরে স্বামী-স্ত্রী একসঙ্গে মধুচন্দ্রিমায় যাবেন, এটা প্রায় কোনও বাড়িতেই দেখা যেত না। এরপরে ধীরে ধীরে বাঙালি বাড়িতে শুরু হল মধুচন্দ্রিমায় যাওয়া। তবে, হনিমুনে যাওয়ার জায়গায় কিন্তু বিস্তর পরিবর্তন এসেছে। নিজের পিসিমা বা মাসিমাকে জিজ্ঞেস করুন, ওঁদের সময় হনিমুন বলতে কাছেপিঠের রাজগির, দেওঘর বা নিদেনপক্ষে দীঘা। সেই ট্র্যাডিশন বদলাতে বদলাতে এখন তো ব্যাঙ্কক, মরিশাস বা ইউরোপও বাঙালির হনিমুন ডেস্টিনেশন হিসেবে খুব উপরের সারিতে জায়গা করে নিয়েছে। গড়পড়তা সদ্যবিবাহিত দম্পতিরা এখন দলে দলে পাড়ি দিচ্ছেন ছকভাঙা অফবিট ডেস্টিনেশনের উদ্দেশ্যে। ভুটান, শ্রীলঙ্কা, দুবাই যেমন আছে, তেমনই দেশের গণ্ডির মধ্যেও তাঁরা বেছে নিচ্ছেন একাধিক হলিডে রিসর্ট। অনেকে তো আবার যেখানে ডেস্টিনেশন ওয়েডিং করছেন, সেখানেই একেবারে হনিমুন করে নিচ্ছেন। যেমন, যদি কেউ ক্যারিবিয়ান আইল্যান্ডে ক্রুজ় ওয়েডিং করেন বা গোয়ায় বিচ







ওয়েডিং করেন, হনিমুনের জন্য আর কষ্ট করে অন্য কোথাও যাবেনই বা কেন! সদ্যবিবাহিত জোড়াদের কথা মাথায় রেখেই অনেক ট্রাভেল কোম্পানি বিয়ের মরশুমে দেয় স্পেশাল হনিমুন প্যাকেজ। আর বেশ কিছু হনিমুন ডেস্টিনেশনে তো নবদম্পতির জন্য রয়েছে স্পেশাল হনিমুন রিসর্টও। কোচি থেকে রণথম্বোর, গোয়া থেকে হিমাচল প্রদেশ—বিলাসবহুল রোম্যান্টিক রিসর্ট এখন জনপ্রিয় হনিমুন ডেস্টিনেশন। আগেকার দিনে এসব কি ভাবা যেত?

শেষে বলি, আগেকার বিয়ের সাবেকি আবেদন এখনও অমলিন। তাই সাবেকি বেশ কিছু রীতিনীতি আধুনিক বিয়েতেও দেখা যায়, তবে নবকলেবরে। আর এরসঙ্গে যোগ হয়েছে নানাবিধ 'ফিউশন' এলিমেন্ট। তবে, পরিবর্তন যাই হোক না কেন, বিয়ের দিনটা কিন্তু এখনও খুবই স্পেশাল।

তথ্য সহায়তা: শিবানী দত্ত

মডেল: বিবৃতি, অনমিত্র, রাকা, অন্বেষা, আয়েশা, কল্পনা, বাসুদেব, তনিষ্কা
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
১, ৫, ৬-শাড়ি: ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউজ় এক্সক্লুসিভস, লেক রোড
ফোন: ২৪৬৬৩৯০৭, ২৪৬৫৯৩১২
গয়না: শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলার্স প্রাইভেট লিমিটেড
ফোন: ২৪১৯৮৮২৪
ভেল: প্রিয়গোপাল বিষয়ী, **ফোন:** ২৪৬৫৮২৪৬, ২৪৬৫৩২৮৯
বর পোশাক: জোইস বাই অবিনাশ, **ফোন:** ৪০০৬৫২৩৭
২-গোলাপি শাড়ি: ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউজ় এক্সক্লুসিভস
কুর্তা: জোইস বাই অবিনাশ
গয়না: শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলার্স প্রাইভেট লিমিটেড
দুল: বাইলুম
৩-শাড়ি, ব্লাউজ়, গয়না: বাইলুম, হিন্দুস্তান পার্ক
ফোন: ২৪১৯৮৭২৭/২৮
৪- লাল কুর্তা: বাইলুম, **নীল কুর্তা:** জোইস
হলুদ শাড়ি: ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউজ় এক্সক্লুসিভস
দুল: বাইলুম, **ব্লাউজ়:** বাইলুম
৭-হলুদ শাড়ি: স্বাভি, এলগিন রোড, ফোন: ৪০০৩৪৬২৭
নীল শাড়ি, সবুজ কুর্তা: বাইলুম
সোনার গয়না: শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলার্স প্রাইভেট লিমিটেড
গয়না: বাইলুম
৮-চোলি, লেহেঙ্গা: ঋতু কুমার, **ফোন:** ২২৮৩৭৪৪৭
দুল: শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলার্স প্রাইভেট লিমিটেড
৯-শাড়ি: ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউজ় এক্সক্লুসিভস
গয়না: শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলার্স প্রাইভেট লিমিটেড
ব্লাউজ়: বাইলুম
১০- শাড়ি: স্বাভি, **ব্লাউজ়:** বাইলুম
লম্বা চেন: সেনকো গোল্ড মেগাশপ, লেক মার্কেট
ফোন: ২৪৬৬৯৪০৭/০৮
দুল, টিকলি, কঙ্কণ, পাটি হার: শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলার্স প্রাইভেট লিমিটেড
১১-শাড়ি: স্বাভি, **ব্লাউজ়:** বাইলুম
বড় হার ও চুড়ি: শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলার্স প্রাইভেট লিমিটেড
সরু হার, রিসলেট, আংটি, কানের দুল: সেনকো গোল্ড মেগাশপ

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



শ্রীHari
GUARANTEED GOLD PLATED JEWELLERY
বিয়ের সম্ভার
বিয়ে বাড়ির
মধ্যমণি
আকর্ষণীয় অফার ২০% ছাড়
• সেরা গ্যারান্টি–৬ মাসের
• অফুরন্ত ডিজাইন
• ৫০ টাকা থেকে ১৫০০০ টাকা পর্যন্ত
Mega Showroom: 3, Tarachand Dutta Street, Kolkata - 700073 (Opp. Royal Hotel), Ph: 85840 68084, 033 2272 0067,
Website: www.shriharionline.com, Email: sales@shriharionline.com





২২ ক্যারেটের সোনার গয়নায় নববধূকে অনন্য রূপে সাজাতে তনিষ্ক নিয়ে এসেছে বিবাহ সম্ভার। গলার হার, হাতের চুড়ি, কানের দুল বা চুড়— প্রতিটি গয়নাই বিয়ে ছাড়াও যে কোনও অনুষ্ঠানেই পরা যাবে। দাম শুরু ১,৫০,০০০ টাকা থেকে।

ঠোঁটের সৌন্দর্যকে আরও বাড়িয়ে তুলতে এল ১৮ নিয়ে এল লিপস্টিকের এক অনন্য সম্ভার। মহিলাদের পছন্দের কথা মাথায় রেখে রেড রুজ, বেরি ব্লাস্ট, হট পিঙ্ক, ক্যানডি কিস, ফুশিয়া ফ্যান্সি —আরও ভিন্ন শেডে পাওয়া যায়। দাম ১০০ টাকা।



আপনার পছন্দের ITEM

কনের গয়না, লিপস্টিক, কাজল থেকে শুরু করে বরের জুতো —হাজারও প্রয়োজনীয় সামগ্রীর হদিশ।



এগল অ্যান্ড লুই অ্যালবার্তি ছেলেদের জন্য নিয়ে এল লেদার শুয়ের ওয়েডিং কালেকশন। পুরুষদের পছন্দের কথা মাথায় রেখে এই জুতোগুলো ব্রাউন, ব্ল্যাক ও ব্লু- রঙে পাওয়া যাচ্ছে। এই জুতো একদিকে যেমন স্টাইলিশ তেমনই অন্যদিকে কমফর্টেবল। দাম শুরু ৬৫০০ টাকা থেকে।



শীতে মহিলাদের জন্য মন্টি কার্লো নিয়ে এল ফ্যাশনেবল 'আলফা রেঞ্জ'— টিউনিক, টপ, শ্রাগ, কার্ডিগান, সোয়েট শার্টের বিপুল সম্ভার। ফাইন কোয়ালিটির উল থেকে তৈরি উন্টারওয়্যার পাওয়া যাচ্ছে লাল, নীল, অ্যাকোয়া, পার্পল রঙে। দাম শুরু ১২০০ টাকা থেকে।



পারফেক্ট মেক-আপের জন্য অরিফ্লেম নিয়ে এল বিউটি স্টুডিও আর্টিস্ট ক্রিম ব্লাশ। এই ব্লাশ অন খুব তাড়াতাড়ি ও সহজেই ত্বকের সঙ্গে মিশে যায় আর দীর্ঘক্ষণ থাকে। ত্বকে এনে দেয় নতুন জেল্লা। ভারতীয় মহিলাদের স্কিনটোনের সঙ্গে ম্যাচ করে তিনটি শেডে- সফট পিচ, পিঙ্ক গ্লো, শিয়ার বেরি পাওয়া যায়। দাম ৫৪৯ টাকা।

ল্যাকমে নিয়ে এল ইনফিনিটি সিরাম ও নাইট ক্রিম, যার নিয়মিত ব্যবহারে ত্বক হবে মসৃণ, উজ্জ্বল। বলিরেখা, ফাইন লাইনস, ডার্ক স্পটের মতো সমস্যাও দূর হবে। ৩০ মিলি সিরাম ও ৫০ গ্রাম নাইট ক্রিমের দাম যথাক্রমে ৮৯৯ টাকা ও ৬৯৯ টাকা।





আপনার চোখকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে লরিয়াল প্যারিস নিয়ে এল কাজল ম্যাজিক। স্মাজ ফ্রি, ওয়াটারপ্রুফ এই কাজল ১২ ঘণ্টা পর্যন্ত ভাল থাকবে। ভিটামিন ই, কোকো বাটার, অলিভ অয়েলযুক্ত এই কাজল চোখকে যেমন ভাল রাখার সঙ্গে সঙ্গে চোখকে করে তুলবে আরও সুন্দর, যা সকলের নজর কাড়বে। এই কাজলের দাম ২৪৫ টাকা।


Dove
hair therapy



একই দিনে দু'টো নিমন্ত্রণ কীভাবে রাখবেন? প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডের বিয়েতে যাবেন কি না বুঝতে পারছেন না? এরকম নানা সমাধানে হাজির গ্রুমিং এক্সপার্ট

রা ধি কা ভ ট্টা চা র্য শা হ

বিয়ের মরশুমে মাঝেমাঝেই কোথাও না কোথাও নেমন্তন্ন থাকছে। কিন্তু আগামী সপ্তাহে একইদিনে দু' জায়গায় বিয়ের নেমন্তন্ন রয়েছে আমার। একটি আমার খুব কাছের বন্ধুর আর একটি আমার এক আত্মীয়ের। বিয়ের মণ্ডপগুলো খুব দূরে না হলেও, একইদিনে দু'টো নেমন্তন্ন কীভাবে রক্ষা করব ভেবে পাচ্ছি না। আর আমি যদি কোনও একটি বিয়েবাড়িতে যাই, তাহলে অপরজনকে কীভাবে 'না' বলব, সেটাও ঠিক বুঝে উঠতে পারছি না। দয়া করে কিছু সমাধান বলুন।

সেমন্তী বিশ্বাস, *ডায়মন্ডহারবার*

বিয়ে সবার জীবনেই খুব স্পেশাল একটা দিন। বিয়ে তো আর রোজরোজ হয় না। তাই একাধিক নিমন্ত্রণ থাকলেও সবক'টিতেই যাওয়ার চেষ্টা করুন। তবে কোনওটিতে একটু বেশিক্ষণ থেকে, আর একটি কম সময় থাকতে পারেন। কোনটিতে কতক্ষণ থাকবেন, সে সিদ্ধান্ত আপনার। এরকম একটা বিশেষ দিনে আপনার আত্মীয়রা আপনার উপস্থিতি আশা করবেন। তাই, না গেলে সেটি আদৌ শোভনীয় হবে না। আবার কোনও কাছের বন্ধুর বিয়ে আপনার কাছে আবেগপূর্ণ ঘটনা। তাই সেও নিশ্চয়ই তাঁর বিয়ের দিন আপনাকে দেখতে চাইবে। তাই আমার মতে, আপনার দু'টি জায়গাতেই যাওয়া উচিত। দু'টির মধ্যে যে কোনও একটিতে অল্প সময় থেকে আর একটি বিয়েবাড়িতে চলে যাওয়াই ভাল। যেখানে বেশিক্ষণ থাকতে চাইবেন সেখানে পরে যান। প্রথমে যে বিয়েবাড়িটিতে যাবেন, সেখানে পৌঁছে আগে সকলের সঙ্গে সাক্ষাৎ ও কুশল বিনিময় করে নিন। বিয়েবাড়িতে পাত্র বা পাত্রীর সঙ্গে ছবিও তুলবেন অবশ্যই। হাসিমুখে কুশল বিনিময় হয়ে যাওয়ার পর আর একটি নিমন্ত্রণের জন্য বেরিয়ে পড়ুন। যেহেতু একজন আপনার আত্মীয় ও আর একজন আপনার বন্ধু, তাই কোন বিয়েবাড়িতে আগে যাবেন সেই সিদ্ধান্ত কিন্তু আপনাকেই নিতে হবে। কারণ, দু'জনকেই সবচেয়ে ভাল করে বুঝবেন আপনি নিজে।

সামনেই আমার এক বান্ধবীর বিয়ে। যে ছেলেটির সঙ্গে ওর বিয়ে হচ্ছে, সে আগে একসময়ে আমার বয়ফ্রেন্ড ছিল। কিন্তু এখন আমি অন্য একটি ছেলেকে বিয়ে করে সুখী আছি। ওই ছেলেটির সঙ্গে আমার মিউচুয়াল ব্রেক আপ হয়েছিল। ব্রেক আপের পরে আর কোনও সম্পর্কও ছিল না। আমার বান্ধবী আমাকে নিমন্ত্রণ করেছে। আমি কি এই বিয়েতে যাব? আমার প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে দেখা হলে কীভাবে রিঅ্যাক্ট করব বুঝতে পারছি না।

সোমা নস্কর, *বাগুইআটি*

আমার মনে হয়, এ ধরনের নেমন্তন্নে না যাওয়ার তেমন কোনও কারণ নেই। প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে ব্রেক আপের পরে আপনার জীবন অন্য খাতে বয়ে চলেছে। আপনার বান্ধবীর হবু বর এখন আর আপনার বয়ফ্রেন্ড নন। তিনি এমন একজন ব্যক্তি যাঁর সঙ্গে কোনও একটা সময় আপনার সম্পর্ক ছিল। আর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আপনি এখন বিবাহিত ও সুখী। তাই, আপনার জীবনে এই ছেলেটির এখন আর কোনও ভূমিকা নেই। আপনি এখানে যাচ্ছেন আপনার বান্ধবীর বিয়ের নিমন্ত্রণ রক্ষা করতে। যদি তিনি তাঁর হবু স্বামীর আপনার সঙ্গে অতীত সম্পর্কের কথা জেনেও আপনাকে নিমন্ত্রণ করেন, তাহলে আপনারও উচিত তাঁর চিন্তাভাবনাকে সম্মান জানিয়ে নিমন্ত্রণটি রক্ষা করা। আর সাক্ষাতে স্বাভাবিক কথাবার্তা বলাই শ্রেয়।



বি শে ষ টি প স

প্রি ওয়েডিং পার্টিতে

- নিজের বিয়ের আগে অনেকে নিজেরাই আয়োজন করে ফেলেন প্রি ওয়েডিং ব্যাচেলরস বা স্পিনস্টারস পার্টির। কাছের কোনও বন্ধু বা বান্ধবীও এরকম পার্টির আয়োজনের দায়িত্বটা নিয়ে ফেলেন। কোথায় হবে অর্থাৎ লোকেশনটা কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। কোনও নাইটক্লাব বা পাঁচতারা হোটেলে হলে ওয়েস্টার্ন আউটফিট পরতেই পারেন। হাউজ পার্টি হলে ইন্দো ওয়েস্টার্ন বা সেমি ক্যাজুয়াল পরতে পারেন।
- খাওয়াদাওয়া ও পানীয়ের ঢালাও বন্দোবস্ত রাখবেন অবশ্যই। আর প্রচুর গেমস, মিউজিক, রিটার্ন গিফটসেরও ব্যবস্থা রাখুন।

অলংকরণ: সমরজিৎ রজক

প্রশ্ন পাঠাতে পারেন:

sananda@abp.in



বিয়ের পর ওয়ার্ড্রোব গোছানো

বিয়ে মানে নতুন জীবনের শুরু। জীবনের শুরুতে শুভেচ্ছাস্বরূপ আত্মীয়, পরিবার, বন্ধুবান্ধব প্রত্যেকেই আসেন ভালবাসার উপহার নিয়ে। ফলস্বরূপ বিয়ের পরে নতুন শাড়ি, জামাকাপড়, প্রচুর গিফটে ওয়ার্ড্রোব বোঝাই হয়ে যায়। তখন তাড়াতাড়িতে হয়তো ওয়ার্ড্রোবের যেখানে জায়গা পেয়েছিলেন উপহারগুলো কোনওরকমে ঢুকিয়ে দিয়েছিলেন। ফলে এখন হয়তো আপনাকে আলমারি খুলতে হয় অতি সাবধানে ব্যালান্স করে। তাই আর দেরি না করে বিয়ের পরে হাতে একটু সময় নিয়ে শুরু করুন ওয়ার্ড্রোব গোছাতে। আপনার দরকার ওয়ার্ড্রোব গোছানোর স্মার্ট প্ল্যান। প্ল্যান মাফিক কাজটা করলে দেখবেন কাজটা অনেক সহজ হয়ে গেছে। জেনে নিন কীভাবে অ্যারেঞ্জ করবেন ওয়ার্ড্রোব।

ইজি টিপস

সবচেয়ে ভাল হয় যদি আপনার ও আপনার স্বামীর দু'টো আলাদা ওয়ার্ড্রোব থাকে। আর যদি সেটা সম্ভব না হয় তাহলে একই ওয়ার্ড্রোবে নিজেরা র‍্যাক ভাগ করে নিতে পারেন। শাড়ি, ম্যাচিং ব্লাউজ বা শার্ট, প্যান্ট ভাঁজ করে না রেখে হ্যাঙারে ঝুলিয়ে রাখুন। জামাকাপড় নিতে সুবিধা হবে। আবার স্পেস ম্যানেজমেন্টে সাহায্য করবে। যে জিনিসটা ওয়ার্ড্রোবের যেখান থেকে নিচ্ছেন বাইরে থেকে ফিরে সেখানেই গুছিয়ে রাখার অভ্যেস করলে দেখবেন কাজটা অনেক সহজ হয়ে যাবে। পরদিন অফিসে কী পড়ে যাবেন তা আগের দিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে আলমারি থেকে বের করে রেখে ঘুমাতে যান। শাড়ি, সালোয়ার, কুর্তি, টপ,ড্রেস মেটেরিয়াল আলাদা অলাদা শেল্ফে রাখুন, সহজে খুঁজে পাবেন। যে জামাকাপড়গুলো আপনার এক্ষুনি হয়তো কাজে লাগবে না সেগুলো একদম উপরের শেল্ফে রাখুন। পার্টি ওয়্যার, শীতের পোশাক এগুলো আলাদা আলাদা শেল্ফে রাখুন। রোজকারের ব্যবহারের জামাকাপড়ের সঙ্গে মিশিয়ে ফেলবেন না। নতুন জামা তো কিনবেন কিন্তু তার আগে আলমারি খুলে একবার স্টক চেকিং করে নিন। এতে অপ্রয়োজনীয় জিনিসে আলমারি বোঝাই হবে না। শুধু জামাকাপড় গুছিয়ে রাখলেই তো চলবে না, দরকার যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণেরও। মাসে অন্তত একদিন ওয়াড্রোর্ব রি-অ্যারেঞ্জ করুন। ওয়ার্ড্রোবে ন্যাপথলিনের বল, শুকনোলঙ্কা, নিমপাতা, ডিসইনফেকট্যান্ট জাতীয় কিছু রাখতে পারেন। এতে জামাকাপড়ে পোকা হবে না।





আনন্দ লহরী

বিয়ে মানে আত্মীয় পরিজন বন্ধুবান্ধব নিয়ে উৎসবের আমেজ, নিরন্তর বয়ে চলা খুশির স্রোত। টুকটুকে লাল বেনারসি তো আছেই। আমাদের এবারের ডালি সাজানো হয়েছে অন্য রঙের বনেদি বেনারসিতে।



জীবনের পরমলগনে প্রবেশের আয়োজন। সর্ষেরঙা তসর সিল্কের বেনারসির জমি জুড়ে রুপোলি বুটি। চওড়া লাল কাতান সিল্ক পাড় আর আঁচলে ফ্লোরাল ও পেজ্‌লি মোটিফ। জমির রঙের সঙ্গে ম্যাচিং ব্লাউজে লাল কর্ড পাইপিং।






কিছুক্ষণের মধ্যেই সেই শুভ
মুহূর্ত। কনেকে ঘিরেই হাজার
আলোর রোশনাই। রঙের
ছটা শাড়িতেও। অরেঞ্জ ক্রেপ
কাতান বেনারসির জমিতে
মিনেকারি মুঘল বুটি।
ম্যাজেন্টা-ডিপ পার্পল গঙ্গা-
যমুনা পাড়ে জরির ফ্লোরাল
প্যাটার্ন। ম্যাট গোল্ড
আঁচলে ফ্লোরাল মোটিফ।






উপলক্ষ আমি!
SINCE 1945
M.P. JEWELLERS
কারণে। অকারণে।
HALLMARK GOLD
CERTIFIED DIAMONDS
Gold Exchange FACILITY
PLATINUM
Easy-Gold-Buy Scheme
• পুরোনো গয়নার বদলে হলমার্ক গয়না নিন • স্বর্ণকোষ–সহজে সোনা জমানোর আকর্ষণীয় স্কিম • প্লাটিনাম গয়না • সার্টিফায়েড হীরে
JORASANKO: (033) 2259 2903/04, 6535 2502 GARIAHAT: (033) 4001 4856/57/58 BIDHAN SARANI: (033) 2241 5502/81, 2219 1538 KANKURGACHI: (033) 2355 1223/24/25 BARASAT: (033) 4063 9157/58 BEHALA: (033) 2396 7777/6666
CITY CENTRE II: (033) 4062 0156 GARIA: (033) 2430 2107/7695 BARRACKPORE: (033) 2545 0030 BAGMORE: (033) 2585 0003/0004/0101 UTTARPARA: (033) 2663 8787 CHANDANNAGAR: (033) 2685 0309 MIDNAPORE: (03222) 261416
BURDWAN: (0342) 255 0234/266 2596 DURGAPUR: (0343) 254 3268 ASANSOL: (0341) 227 4138/39 KRISHNANAGAR: (03472) 223 128 SILIGURI: (0353) 264 0501/0502 GUWAHATI: (0361) 246 4069/9868 SILCHAR: (03842) 260 063
DIBRUGARH: (0373) 232 1740 TEZPUR: (03712) 222 444 AGARTALA: (0381) 238 2238 / 9238/7238 GURGAON: (0124) 411 5051/52/53 NEW DELHI: (011) 4058 7631/32 www.mpjewellers.com
ideainc/MPJ/13



লেমন গ্রিন তাঞ্চোই বেনারসির রুপোলি জমিতে ট্র্যাডিশনাল মোটিফ। শকিং পিঙ্ক পাড়ে স্ট্রাইপস ও দিয়ার মোটিফ। রুপোলি জর্জেটের ব্লাউজে সাটল স্টাইল স্টেটমেন্ট। বাবার আদরের মেয়ে আজ যেন রূপকথার নায়িকা।


zivame.com
India's largest online lingerie store
If intimate-wear is private, Then why shop for it in public!
Log on to Zivame.com
সাইজ : ২৮বি-৪৪ এফএফ | ৪২ ব্র্যান্ডস | ২,০০০-এরও বেশি স্টাইল
১০০০ টাকার কেনাকাটায় ২০০ টাকা ছাড় (সানন্দার জন্য স্পেশাল অফার)
কেনার সময় কুপন ZIVSAN200 কোড ব্যবহার করুন।
(১০০০ টাকা ও অধিক মূল্যের জিনিসে অফারটি প্রযোজ্য)
যোগাযোগ করুন : customercare@zivame.com, ০৮০-৬৭৬৮৪৪১৮
ক্যাশ-অন-ডেলিভারি | ইজ়ি রিটার্ন
থেকে কেউ বুঝতে না পারেন।



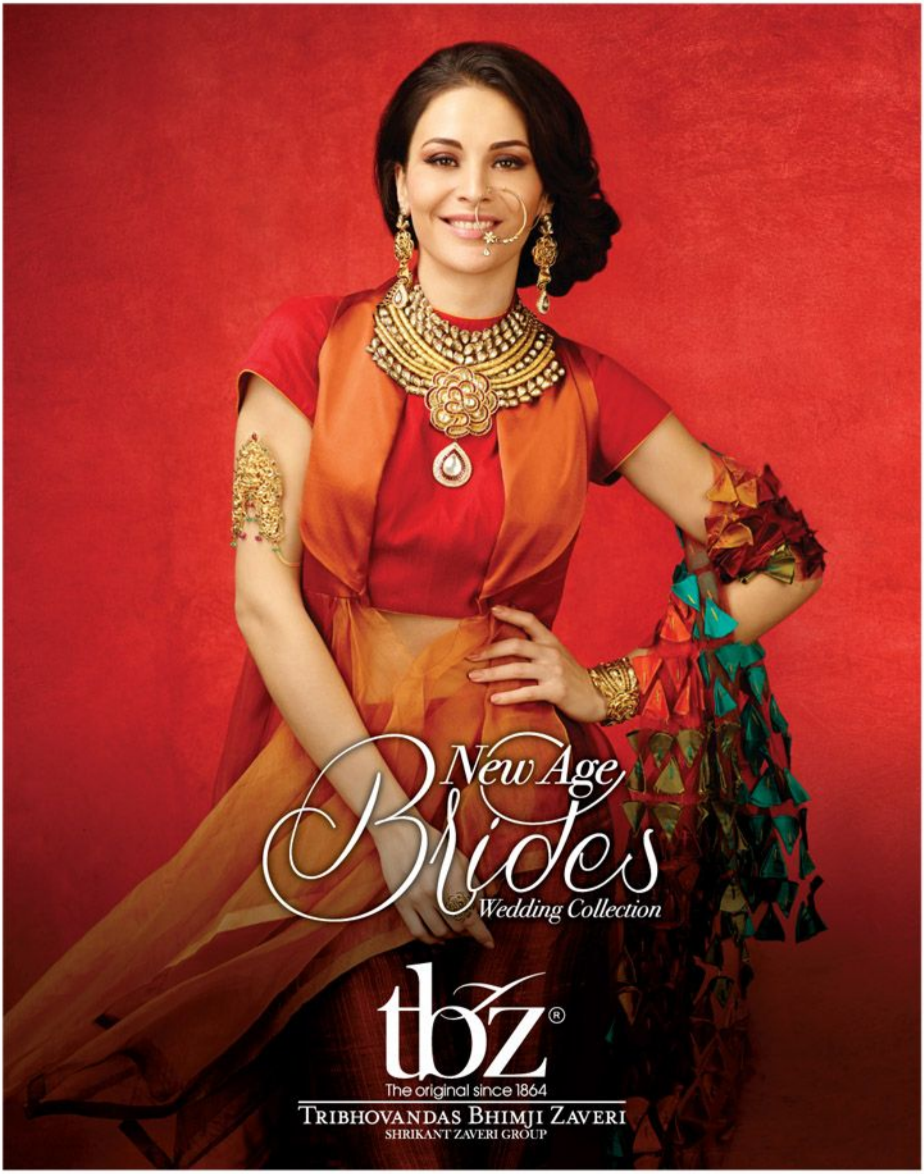



সোনা মেয়ের চাই
উপযুক্ত হিরের টুকরো
হিরের নেকলেস,
পেন্ডেন্ট, চুড়ি,
কানের দুল
এবং আংটির
নজরকাড়া সংগ্রহ
'শুভ বিবাহ'
হিরের গয়নার
কালেকশন
নিয়ে এল
Shyam Sundar Co.
Jewellers
125 Rashbehari Avenue, (Near Triangular Park), Kolkata 700 029. Phone 2419 8822/24
21/2 Hariganga Basak Road, Agartala (Tripura)
advertising@resourceindica.com



আদরের মেয়ের আবদারে আকাশি নীল বেনারসি। জমিতে সোনালি-রুপালি জরিতে ক্লাসিকাল পেজ্লি, ফুলের মোটিফ। গোলাপি পাড় আর আঁচলে জিওমেট্রিক প্যাটার্ন। শাড়ির উজ্জ্বল রঙের সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখতে ম্যাট সিলভার লিউরেক্স ব্লাউজ়।

মডেল: তৃধা, আফরিন, লতা, জুহি, বাসুদেব, সোনালি
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
বেনারসি শাড়ি:
আনন্দ, রাসেল স্ট্রিট
ফোন: ২২২৯২২৭৫
গোলাপি ও হলুদ শাড়ি, কুর্তা, ব্লাউজ়, দুল, টি-কাপ:
বাইলুম
ফোন: ২৪১৯৮৭২৮
বেজ় সেল্ফ ওয়র্ক শাড়ি, গয়নার বাক্স,ট্রে: কমলা
ফোন: ৩২৬০৯৫১৩
ভেল: প্রিয়গোপাল বিষয়ী
ফোন: ২৪৬৫ ৮২৪৬
গয়না: পি.সি. চন্দ্র জুয়েলার্স
ফোন:২২২৭০৭০৯
ওয়েবসাইট: www.pcchandraindia.com
লোকেশন: কাশিমবাজার হাউজ় ১/২ হরিশ মুখার্জি রোড
ছবি: সোমনাথ রায়


New Age
Brides
Wedding Collection
tbz®
The original since 1864
TRIBHOVANDAS BHIMJI ZAVERI
SHRIKANT ZAVERI GROUP

বিয়ের আগের পরিচর্যা



বিয়ের জন্য প্রস্তুতি পর্ব একেবারে তুঙ্গে। হাতে মাত্র ক'টা দিন। জীবনের এই বিশেষ দিনটির আগে পরিচর্যার জন্য বেছে নিতে পারেন স্পা বিলাস। লিখছেন অমৃতা বিশ্বাস।

বিয়ে মানে নতুন জীবনের শুরু। আত্মীয়, পরিবার, বন্ধুবান্ধব, খাওয়াদাওয়া, সাজগোজ, আলো, ফুল, সানাই, রীতিনীতি, নানা অনুষ্ঠান— সব মিলিয়ে এক মস্ত আয়োজন। আর এসব আয়োজনের কেন্দ্রবিন্দু তো আপনিই। বিয়ে বলে কথা! তাই আপনার মনে যেমন হাজার আলোর রোশনাই তেমনই আলোকিত দীপ্তি চাই আপনার বাহ্যিক রূপলাবণ্যেও। জীবনের এই বিশেষ দিনটিতে সুন্দর দেখাতে শাড়ি, গয়না, মেক-আপ নিয়ে হাজারও প্ল্যান, নতুন নতুন পরিকল্পনা সবই হয়তো আপনি বেশ কিছুদিন আগে থেকেই করে রেখেছেন। তবে এবার পালা নিজের একটু যত্নআত্তির। বিয়ের দিনটিতে আপনাকেই তো হতে হবে সবচেয়ে সেরা— রূপ, লাবণ্যে, উপস্থিতিতে, উল্লাসে আপনিই হবেন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। আত্মীয়, বন্ধু, অতিথি, অভ্যাগতদের আশিসবাণী ও শুভেচ্ছা নিয়ে নতুন জীবনের যাত্রাপথে উজ্জ্বল এক নারী।

এহেন শুভযাত্রার সূচনা তো আর যেমন তেমনভাবে হয় না। তারজন্য চাই দীর্ঘ প্রস্তুতি আর পরিকল্পনা। সবচেয়ে ভাল হয় যদি বিয়ের দিন ঠিক হওয়া মাত্রই আপনি কোনও ভাল স্পাতে একটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে নিতে পারেন। আধুনিক জীবনে কীভাবে ভাল থাকা যায় এই ধারণার অনুষঙ্গ হিসেবে স্পা ট্রিটমেন্ট ক্রমশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। দীর্ঘদিন ধরে নিয়মিত যাঁরা রূপচর্চা করেন তাঁদের জন্য তো বটেই, আবার যাঁরা নিয়ম মেনে রূপচর্চাতে তেমন আন্তরিক নন তাঁদের জন্যও মাথার চুল থেকে শুরু করে পায়ের নখ পর্যন্ত একেবারে ভোলবদল। সুগন্ধি তেল, ফুল, মধু, ক্রিম ও আরও নানা উপকরণের আলিঙ্গন ও আপ্যায়নে এবং প্রফেশনাল থেরাপির আনুকূল্যে নতুন, সতেজ, সুবাসিত 'আপনি' আত্মমগ্ন না হয়ে পারবেনই না। আর এই ভাললাগা ভালবাসার সৌরভেই বিয়ের বিশেষ দিনটিতে রূপের আলোয় আলোকিত হয়ে উঠবেন আপনি। তবে হ্যাঁ, একটা কথা মাথায় রাখবেন, একটু বেশি খরচ হলেও সবসময় ভাল স্পাতে ট্রিটমেন্ট করাবেন। কারণ, ভাল উপাদান এবং বিশেষজ্ঞ ছাড়া কাঙ্খিত ফল কিন্তু কখনই পাবেন না। ভাবছেন সবই তো হল, কিন্তু বুকের ভেতর ধুকপুকানি তো কিছুতেই কমে না। সেই পরীক্ষার আগে যেমন হত! বিয়ের আগে এটুকু টেনশন বা স্ট্রেস তো স্বাভাবিক। তবে যোগাসন, প্রাণায়ম আর স্পা মাসাজ আপনাকে আরেকটু ভাল থাকতে সাহায্য করবে। স্পাতে থেরাপিস্টের আঙুলের এমনই জাদু যা নিমেষের মধ্যে ক্লান্তি, স্ট্রেস, টেনশন দূর করে আপনাকে রিল্যাক্সড করবে। আর এখন তো অনেক স্পাতেই ব্রাইডাল প্যাকেজের — ফেশিয়াল থেকে শুরু করে হেয়ার স্পা, পেডিকিওর, ম্যানিকিওর, বডি মাসাজের বিশেষ ব্যবস্থাও রয়েছে, যেখানে আপনি পাবেন কমপ্লিট স্কিন এবং হেয়ার কেয়ার। তাই বিয়ের আগে শুধু ত্বক ও চুলের জেল্লা বাড়াতেই নয়, নানা



সমস্যা দূর করতেও একবার ঢুঁ দিতে পারেন স্পাতে। বিয়ের আগে নিজেকে আরও চনমনে করে তুলতে, ভিতর থেকে একটা ভাললাগার আমেজ জাগিয়ে তুলতে স্পায়ের বিকল্প নেই।

ফেশিয়াল

বিয়ের আগে ত্বকের পরিচর্যা শুরু করুন রিজুভিনেটিং ফেশিয়াল দিয়ে। ফেশিয়াল শুরু হয় ক্লেনজিং দিয়ে। স্পাতে বিশেষজ্ঞরা ত্বকের ধরন অনুযায়ী ক্লেনজিং জেল বা ক্রিম দিয়ে মুখ পরিষ্কার করেন। এতে ত্বকের ওপর জমে থাকা ধুলোময়লা পরিষ্কার হয়ে যায়, ফলে ত্বক ভাল করে 'ব্রিদ' করতে পারে। সবমিলিয়ে একটা রিফ্রেশিং এফেক্ট হয়। এরপর ফেশিয়ার স্ক্রাবার দিয়ে সারা মুখে (ঠোঁট ও চোখের চারপাশ বাদে) হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ মাসাজ করেন। স্ক্রাবার দিয়ে মাসাজের ফলে ত্বকের





ওপর জমে থাকা মরা কোষ সহজে দূর হয়ে যায়, ত্বক উজ্জ্বল দেখাবে। মুখ ভাল করে পরিষ্কার করার পর ফেশিয়াল স্টিম দেওয়া হয়। এতে বন্ধ রোমকূপের মুখ খুলে যায়, ব্ল্যাকহেডস ও হোয়াইটহেডস সহজে রিমুভ করা যায়। এর



বিয়ের আগে ত্বকের জেল্লা বাড়াতে স্পা-তে হোয়াইটেনিং ফেশিয়াল করাতে পারেন। ত্বক আরও উজ্জ্বল তো হবেই, রোদে পুড়ে আপনার ত্বক যদি ট্যানড হয়ে যায় তাহলেও ফেশিয়াল করালে নিমেষে দূর হয়ে যাবে। বিয়ের আগে ত্বক চকচকে করতে তাই ফেশিয়ালের দিকে ঝুঁকছেন অনেকেই।

পাশাপাশি ফেশিয়াল স্টিম আপনার ক্লান্ত ত্বককে রেজুভিনেট করবে। এরপর ক্রিম দিয়ে মুখে ও গলায় মাসাজ করা হয়। ক্রিম মাসাজের ফলে রক্ত সঞ্চালন ভাল হয়, ক্লান্ত ত্বকে নতুন জেল্লা ফিরে আসে। সবশেষে স্কিন হোয়াইটনিং মাস্ক লাগানো হয়। এই মাস্ক ত্বককে রিল্যাক্সড ও রিজুভিনেট করার পাশাপাশি ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ করে, ফলে ত্বকের হারানো জেল্লা ফিরে আসে। ফেশিয়াল ত্বকের ময়শ্চার বজায় রেখে ত্বক নরম ও সুন্দর করবে। শুধু তাই নয় ফেশিয়াল ত্বকের ইলাস্টিসিটি বজায় রাখে, সানট্যান, বলিরেখার মতো সমস্যাও দূর করবে।

হেয়ার স্পা

শুধুমাত্র মুখের যত্ন নিলেই তো হবে না, বিয়ের আগে চুলের দিকেও বিশেষ নজর দিতে হবে। তবেই না বিয়ের দিন হোক বা পরে খোলা চুল থেকে শুরু করে বাহারি খোঁপা— নানারকম হেয়ার স্টাইল করতে পারবেন। তাই বিয়ের আগে চুলের যত্নে আপনার দরকার প্রফেশনাল হেল্পের। সবচেয়ে ভাল হয় বিয়ের কিছুদিন আগে যদি একবার হেয়ার স্পা করিয়ে নিতে পারেন। হেয়ার স্পাতে রুট নারিশিং অয়েল মাসাজ, শ্যাম্পু, কন্ডিশনিং ও হেয়ার মাস্কের সাহায্যে চুলে জেল্লা ও ময়শ্চার ফিরিয়ে আনা হয়। দক্ষ থেরাপিস্টদের হাতের জাদুতে স্ক্যাল্পে অয়েল মাসাজ করা হয়, যা গোড়া থেকে যেমন চুলে পুষ্টি জোগায়




ব্রাইডাল
প্যাকেজ
এখনই
বুক করুন
মেতে উঠুন আপনার শুভদিনের সৌন্দর্যে
গ্রুমিং ও ব্রাইডাল মেকওভার । ইনস্ট্যান্ট গ্লো হোয়াইটনিং । ফেসিয়াল ও পিলিং । হেয়ার কাট । স্টাইলিং । স্ট্রেটনিং ও কালারিং । স্কিন ও হেয়ার ট্রিটমেন্ট
অন্যান্য স্পা ফিচার ঃ বডি ম্যাসাজ ও বডি পলিশিং । স্পা থেরাপি । হিলিং রেজিমেন । ট্যান রিমুভিং । লেজার ট্রিটমেন্ট (হেয়ার রিমুভাল) । লেজার ফেসিয়াল ।
বিবাহ আপনার নতুন জীবনের শুভ সূচনা। এই বিশেষ দিনের জন্য নিজেকে সাজিয়ে তুলুন নিখুঁত সৌন্দর্যে, কেয়া শেঠের মেডি স্পা-তে।
এছাড়া রয়েছে
মেকওভার ও গ্রুমিং
নতুন বরের জন্য
ওজন কমান বিয়ের আগে
বাড়তি ওজন কিংবা বিশ্রী ভুঁড়ি থাকলে বিয়ের সাজ নিখুঁত হয় না। কমপ্লিট ব্রাইডাল মেকওভার করতে ওয়েট লস ট্রিটমেন্ট এবং ফিগার কারেকশন করান কেয়া শেঠ'স মেডি স্পা-তে।
ওয়েট লস । টামি টাকিং । স্পট রিডাকশন ।
স্লিমিং ও ফিগার কারেকশন । ব্রেস্ট লাইন ট্রিটমেন্ট
KEYA SETH'S medi spa
Ultadanga: P/169 Ultadanga Main Road, CIT Scheme VII (M), 1st floor, Kolkata - 700 054 Ph: 033 4073 3030, Gariahat: Gariahat Crossing, Jashoda Bhaban (Basement), 167P Rashbehari Avenue, Kolkata 700019 Ph: 033 24609991-95, Alipore: 17/D Alipore Road (Opp. SBI Alipore Branch), Kolkata 700027 Ph: 033 40648362, Paikpara: 10A Raja Manindra Road (Opp. Bus No. 2 Terminus). Kolkata 700037 Ph: 033 25469267 / 9748782804,
'Touches of Keya Seth'
1:30pm to 2:00pm
www.keyasethspa.com | Open all 7 days (10am to 8.30)
Sundays at 10:30pm
Now consult Keya Seth from home! Just SMS
HELP<space>YOUR NAME<space>PROBLEM to 80133 66133
Example:HELP SOMA ROY WELLNESS and send it to 80133 66133



তেমনই সমস্ত স্ট্রেস দূর হয়ে আপনি রিল্যাক্স ফিল করবেন। অয়েল মাসাজের কিছুক্ষণ পর ভাল করে শ্যাম্পু করা হয়, এতে স্ক্যাল্পে ও চুলে জমে থাকা ধুলোময়লা নিমেষে পরিষ্কার হয়ে যায়। সবশেষে চুলের ধরন অনুযায়ী হেয়ার মাস্ক লাগানো হয়। চুলের গোড়া থেকে শুরু করে ডগা পর্যন্ত নারিশিং ক্রিম দিয়ে ভাল করে মাসাজ করা হয়। ফলে চুল হয়ে ওঠে কোমল, মোলায়ম ও চকচকে। এছাড়া এখানে দক্ষ প্রফেশনালরা খুশকি, ডগাফাটা, চুল উঠে যাওয়ার মতো নানা সমস্যারও আলাদা ট্রিমমেন্ট করে থাকেন।

ওয়্যাক্সিং

মাখন মসৃণ ত্বক পেতে বিয়ের আগে হাত ও পায়ের সঙ্গে সঙ্গে ফুল ব্যাক ওয়্যাক্সও করাতে পারেন। ফুল ব্যাক ওয়্যাক্স করতে না চাইলে আপনি শুধু হাত ও পায়ে ওয়্যাক্সিংও করাতে পারেন। স্পাতে প্যারাফিন ওয়্যাক্স দিয়ে হাত ও পা ঢেকে দেওয়া হয়। তারপর প্রফেশনালরা ওয়্যাক্সিং স্ট্রিপের সাহায্যে হেয়ার রিমুভ করেন। এতে হাত ও পায়ের ত্বক উজ্জ্বল ও নরম হয়।

ম্যানিকিওর

হাত ও নখ পরিষ্কার ও সুন্দর রাখার জন্য ম্যানিকিওর করাতে পারেন। এতে নখের শেপ ভাল থাকে ফলে দেখতে সুন্দর লাগে। স্পাতে ম্যানিকিওর করার সময় এক্সপার্টরা প্রথমে কটন বলে রিমুভার লাগিয়ে নেলপলিশ রিমুভ করেন। তারপর নেলকাটার দিয়ে ওভাল, স্কোয়্যার, রাউন্ড- পছন্দমতো শেপে সুন্দর করে নখ কাটেন। ইচ্ছে করলে নখ কাটার পর ইচ্ছামতো শেপে নেল ফাইলও করে নিতে পারেন। এরপর কিউটিকল পরিষ্কার করে হ্যান্ড ক্রিম দিয়ে আপ ও ডাউন স্ট্রোকে ভাল করে মাসাজ করেন। ক্রিম মাসাজ করায় হাত ও নখের চারপাশে ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হয়, ফলে হাতের ত্বক নরম ও মসৃণ হয়।



পেডিকিওর

জমকালো বেনারসি, ভারি গয়না পরে সাজগোজ তো করলেন, কিন্তু পায়ের দিকে তাকাতেই


Godrej expert
রিচ ক্রেম হেয়ার কালার
যা আপনাকে বলাবে "ওহ মাই গড!"
প্রতিটি গোদরেজ এক্সপার্ট রিচ ক্রেম হেয়ার কালার প্যাক আসে প্রিমেজার্ড স্যাসে সহযোগে। তাই আপনার করণীয় হলো মেশানো আর প্রয়োগ করা। এছাড়াও রিচ ক্রেমে আছে অ্যালো প্রোটিন, যা আপনার চুলে পুষ্টি জোগায়, চুলকে বানায় মোলায়েম এবং উজ্জ্বল। আর নো অ্যামোনিয়া# মানে, এটা সম্পূর্ণরূপে নিরাপদ।# আর এসবই এমন দামে যে আপনি অবাক হয়ে বলবেন "ওহ মাই গড!"
₹30*
Godrej expert crème hair colour
rich crème
natural brown
NO AMMONIA
crème
Developer
প্রিমেজার্ড স্যাসে
অ্যালো প্রোটিন-যুক্ত
মোলায়েম এবং উজ্জ্বল চুলের জন্যে
Creativeland Asia
ন্যাচরাল ব্ল্যাক
ব্ল্যাক ব্রাউন
ডার্ক ব্রাউন
ন্যাচরাল ব্রাউন
বার্গান্ডি
লঙ লাস্টিং শেড
*20g+20ml
Based on third party evaluation data on conditioning properties & retention of hair strength, measured as per standard lab protocols versus ammonia containing crème hair colour.



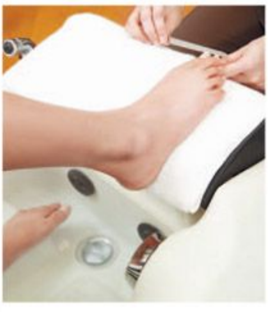
যদি চোখে পড়ে ফাটা গোড়ালি বা ভাঙা নখ তাহলে পুরো সাজটাই মাটি হয়ে যাবে। বিয়ের আগে স্পাতে একবার পেডিকিওর করিয়ে নিন। পায়ের নখ কেটে শেপ করার পর পিউমিস স্টোন দিয়ে গোড়ালি পরিষ্কার করা হয়। এরপর ফুট স্ক্রাবার দিয়ে পা ভাল করে ঘষে ডেড সেল তুলে ফেলা হয়। এতে পায়ের ত্বকের নির্জীব ভাব দূর হয়ে যায়। সবশেষে ঈষদুষ্ণ জলে পা ধুয়ে এক্সফোলিয়েটিং ক্রিম দিয়ে কিছুক্ষণ ভাল করে পা মাসাজ করা হয়। মাসাজের ফলে পায়ে রক্ত চলাচল বাড়ে। পেডিকিওর করার পর অনেকসময় পায়ে রেজুভিনেটিং ফুট প্যাক ব্যবহার করা হয়। এতে পায়ের ত্বক নরম হবে।

বডি মাসাজ

ব্যাকলেস পরুন আর নাই পরুন, বিয়েতে লো কাট ব্লাউজ় তো অবশ্যই পরবেন। আর সেই পৃষ্ঠ প্রদর্শনে স্টাইল স্টেটমেন্ট তখনই সম্ভব যদি ত্বক হয় মাখন মসৃণ। তাই মুখ, হাত পায়ের যত্নের পাশাপাশি পিঠ ও শরীরের অন্যান্য অংশের বিশেষ যত্ন নিতে হবে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি স্পাতে বডি মাসাজ করাতে পারেন। মাসাজের প্রধান উপকরণ হিসাবে ব্যবহার করা হয় নানা ধরনের এসেনশিয়াল অয়েল। দক্ষ থেরাপিস্টদের তত্ত্বাবধানে অলিভ অয়েলের সঙ্গে রোজ় এসেনশিয়াল অয়েল বা ল্যাভেন্ডার এসেনশিয়াল অয়েল দিয়ে পিঠে ও সারা শরীরে ভাল করে মাসাজ করা হয়। মাসাজের ফলে ত্বক মসৃণ, কোমল, উজ্জ্বলই হয় না, ত্বকের পিএইচ ব্যালেন্স বজায় থাকে, ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হয়, শরীরে নানা ফ্লুইডের চলাচল বাড়ে, ত্বকের টানটান ভাব বজায় থাকে, টক্সিন ফ্লাশ আউট



করতে সাহায্য করে, ফলে ত্বকের জেল্লা বহুগুণ বেড়ে যায়। আর সুগন্ধির প্রভাব তো জানেনই। স্পায়ের মৃদু আলোয় ল্যাভেন্ডারের সুবাসে নিমজ্জিত আপনার অভিধান থেকে 'টেনশন' শব্দটাই আর খুঁজে পাবেন না। সবশেষে বলি বিয়ের এই বিশেষ দিনটির কথা ভেবে আপনাদের জন্য যে বিস্তৃত রূপ রেজিমের কথা বললাম, তার সবটা সম্ভব না হলেও কিছুটা আপনার দৈনন্দিন রূপ রুটিনের অঙ্গ করে নিন। ভাবছেন এতসময় কোথায়, একটু অভ্যেস করে নিলেই দেখবেন অনেক সহজ হয়ে গেছে। আর সুন্দর থাকা, পরিচ্ছন্ন থাকা, নিজেকে ভাল রাখা—এটা কিন্তু জরুরি অভ্যাস। এককথায় বলতে পারেন সুখে থাকার অন্যতম সহজ উপায়। আশা করি এতক্ষণে আপনি নিশ্চয়ই বুঝে গেছেন, বিয়ের দিনে সবচেয়ে সেরা হয়ে উঠতে আপনাকে ঠিক কী কী করতে হবে। তাই আর দেরি না করে এখন থেকেই উঠে পড়ে লাগুন।



পায়ের ক্লেনজ়িংয়ের জন্য ঈষদুষ্ণ গরম জলে কিছুক্ষণ পা ডুবিয়ে রাখুন। তারপর নেলকাটার দিয়ে নখ কেটে নেল ফাইল করে নিন। সারাদিনের ক্লান্ত পা সজীব হয়ে উঠবে।

মডেল: টুয়া
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
লোকেশন: ক্লাব প্রাণা, হায়াত রিজেন্সি, কলকাতা, **ফোন:** ২৫১৭১৫৩৪

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

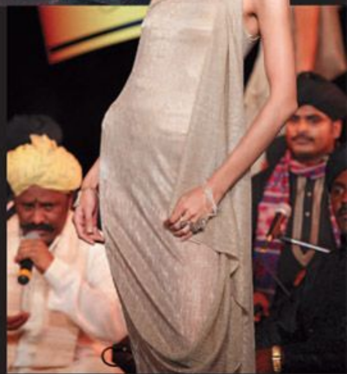

Keo Karpin®
শীত বাড়লে বাড়ুক, বয়েস বাড়ছে না !
NON STICKY
১০ গুণ বেশি BEAUTY HERBS
নতুন Keo Karpin Herbal Body Oil
এতে আছে ১০ গুণ বেশি* হলুদ, নিম, দারুহরিদ্রা, অর্জুন ও মঞ্জিষ্ঠার মতো অনন্য beauty herbs যা ত্বক রাখে টানটান, মসৃণ ও উজ্জ্বল, কোনো তেলতেলে ভাব ছাড়াই। এবার সারাদিন মেতে থাকুন চন্দনের fresh সুগন্ধে। আর প্রতিদিনের ব্যবহারে শীত, রোদ ও দূষণের সঙ্গে বয়সের চিহ্নও দূরে রাখুন, সারা বছর।
চিরদিন young স্কিন
Keo Karpin
HERBAL BODY OIL
SANDAL
with OLIVE OIL NEEM & HALDI
এখন 500 ml প্যাকেও উপলব্ধ
*সাধারণ আয়ুর্বেদিক বডি অয়েলের তুলনায়
Rediffusion-Y&R/Kol/Dey's/3230A





গৈরিক বাসনা

গেরুয়া বসন, রুদ্রাক্ষ মালা, কমণ্ডলু ব্যাগ, কাওয়ালি গান আর ঘোর লাগা কমলা গাঁদার প্রেক্ষিতে মডেল 'যোগিনী'রা । ইন্সপিরেশন কুম্ভমেলা। ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি। সাক্ষী শর্মিলা বসুঠাকুর।



অভিজ্ঞতা মানুষকে সমৃদ্ধ করে। বয়স মানুষকে গভীরতা দেয়। সাম্প্রতিকতার মধ্যেও ঋদ্ধ ঐতিহ্যের শিকড় খুঁজে পাওয়ার উৎসাহ ও আনন্দ এই দুয়ের সম্মিলনেই সম্ভব। ড্রেপিংয়ের যাদুকর তরুণ তহলিয়ানির কুম্ভক কালেকশন সে কথাই বলে। সিল্ক আর জার্সির কনস্ট্রাকটেড ফর্মেশনে ড্রেপিং, লেয়ারিং আর স্টাইলিং নিয়ে ছিনিমিনি খেলেছেন বর্ষীয়ান তরুণ। লাল-কমলার দুর্দান্ত ট্রেন্ডি কম্বিনেশনকে কী অবলীলায় ব্যবহার করেছেন




Bride Pride
SJMAG15122013
SAWANSUKHA
DESIGNERS • JEWELLERS
9 CAMAC STREET, KOLKATA
P: 91-33 2289 5281
SALT LAKE CITY CENTRE, KOLKATA
P: 91-33 2358 3380
KANKURGACHI, KOLKATA
P: 91-33 2355 2080
SILIGURI CITY CENTRE, WEST BENGAL
P: 91-35 32576037
INDIA









কুম্ভমেলার ক্যানভাস তৈরিতে। লম্বা বিনুনির গোড়ায় উজ্জ্বল কমলা কাশ্মিরী পশমের ফুলে রুদ্রাক্ষ জড়ানোর আদল। বিনুনির শেষে রুদ্রাক্ষ। আসলে যে কোনও ক্রিয়েটিভ মানুষের দেখার আঙ্গিকটাই আসল। ক্রিয়েটিভ ইনস্পিরেশনের উৎস যে কখন কী ভাবে কোথায় নাড়া দেবে, তা সত্যিই বলা মুশকিল। কুম্ভমেলায় ঘুরতে ঘুরতে তরুণের চোখ আটকেছে রঙের জোয়ারে, রুদ্রাক্ষের টেক্সচারে আর গেরুয়া বসনের ড্রেপিংয়ে। তারপর তো শুধুই কল্পনা, মুনশিয়ানা আর উপস্থাপনা। সেই সঙ্গে তরুণ জানেন মঞ্চ উপস্থাপনার কাঙ্ক্ষিত নাটকীয় মেজাজ। কালেকশন ভাল হলেও প্রেজেন্টেশনে সবাই তেমন পারদর্শী হন না। সব্যসাচী, মণীশ অরোরা, মণীশ মলহোত্রর শো দেখলে সেই আমেজ পাওয়া যায়। আর রোহিত বালের কাজ এবং ক্যারিশমা তো সকলেরই জানা।

ব্লেন্ডার্স প্রাইড ফ্যাশন ট্যুর ২০১৩-র গ্র্যান্ড ফিনালে সেদিক থেকে দেখতে গেলে একেবারে যথাযথ। ভিড়ে উপচে পড়া ব্যাঙ্কোয়েট, ব্যস্তসমস্ত ইভেন্ট ম্যানেজার্স, সুসজ্জিত মানুষজন আর লাইভ কাওয়ালি সঙ্গীতশিল্পীদের জমকালো সঙ্গীত পরিবেশনা--সব মিলিয়ে সত্যিই অন্যরকম। শুধু একটাই খটকা, কাওয়ালি কেন? 'ইট ইজ় জাস্ট ক্রিয়েটিভ লাইসেন্স', হাসতে হাসতে জবাব দেন তরুণ তহলিয়ানি।

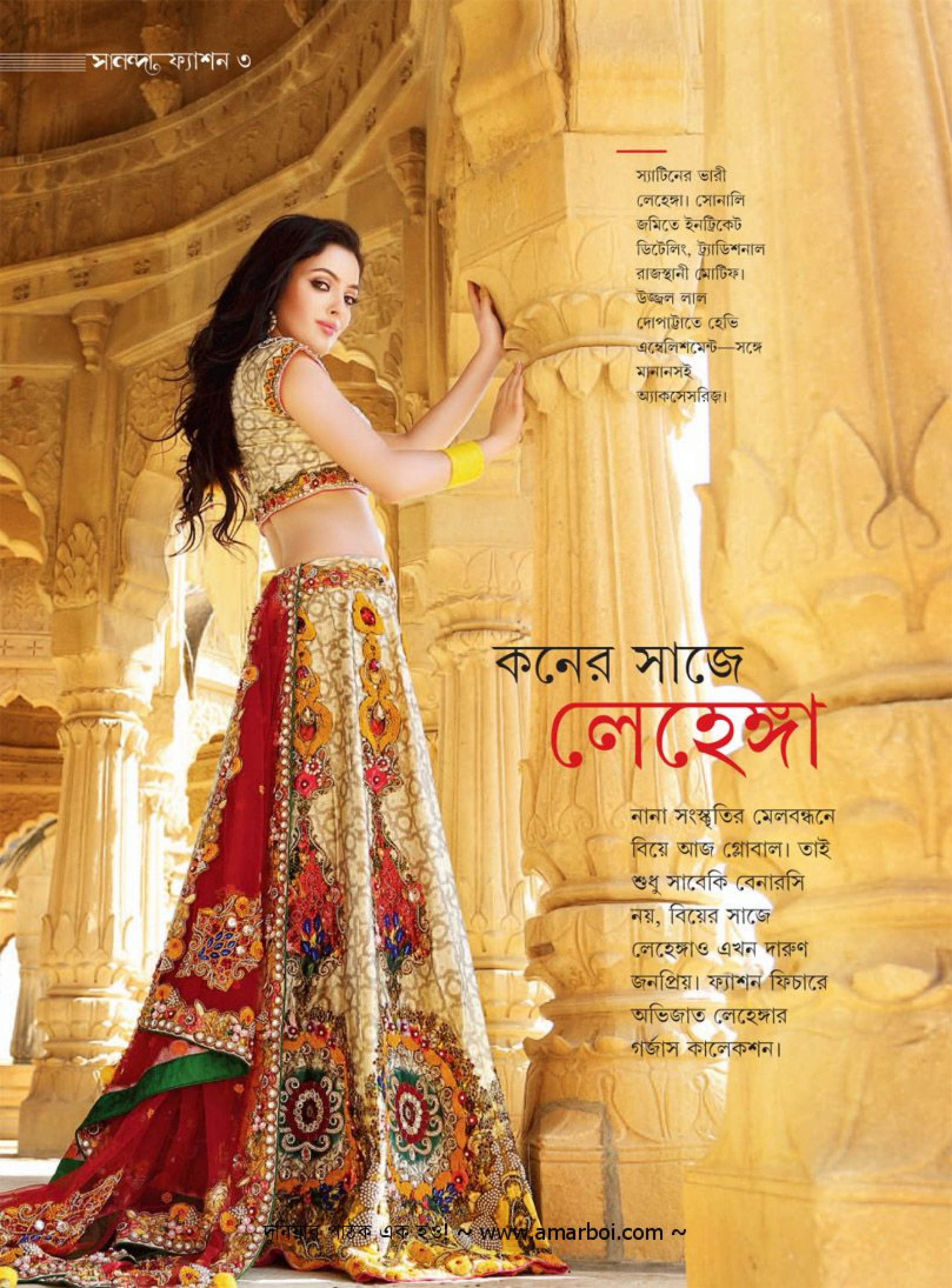
ছবি: সপ্তর্ষি বিশ্বাস








এমন বেনারসি
আর কোথায়?
Sriniketan®
SHOPPERS' PLEASURE
1964 - 2013
50
FASHIONABLE FIFTY
Phone : 2583 4436 / 37/ 38
E-mail : info@sriniketan.com Website : www.sriniketan.com
শ্রীনিকেতন®
কাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর • হাইল্যান্ড পার্ক • শ্যামবাজার • বারাসাত



স্যাটিনের ভারী লেহেঙ্গা। সোনালি জমিতে ইনট্রিকেট ডিটেলিং, ট্র্যাডিশনাল রাজস্থানী মোটিফ। উজ্জ্বল লাল দোপাট্টাতে হেভি এম্বেলিশমেন্ট—সঙ্গে মানানসই অ্যাকসেসরিজ়।

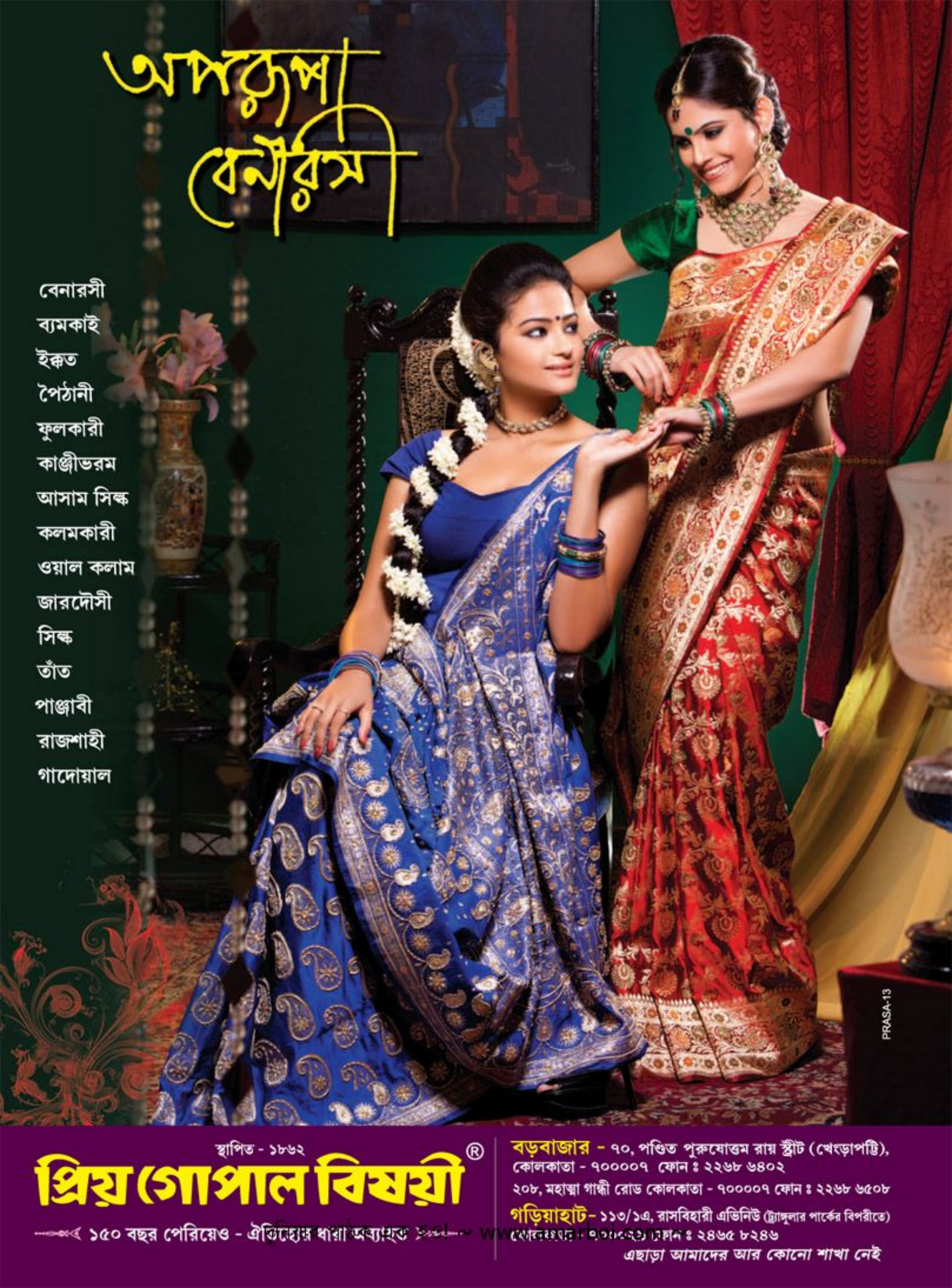
কনের সাজে লেহেঙ্গা

নানা সংস্কৃতির মেলবন্ধনে বিয়ে আজ গ্লোবাল। তাই শুধু সাবেকি বেনারসি নয়, বিয়ের সাজে লেহেঙ্গাও এখন দারুণ জনপ্রিয়। ফ্যাশন ফিচারে অভিজাত লেহেঙ্গার গর্জাস কালেকশন।


/pearlsandyou | SMS CPEARLS to 56677 | Ph.: (033) 4031 4444
TRUPEARL
SINCE 1985
CHANDRANI PEARLS®
Wedding Collection
অতুলনীয় জুড়ি !
Genesis 4542



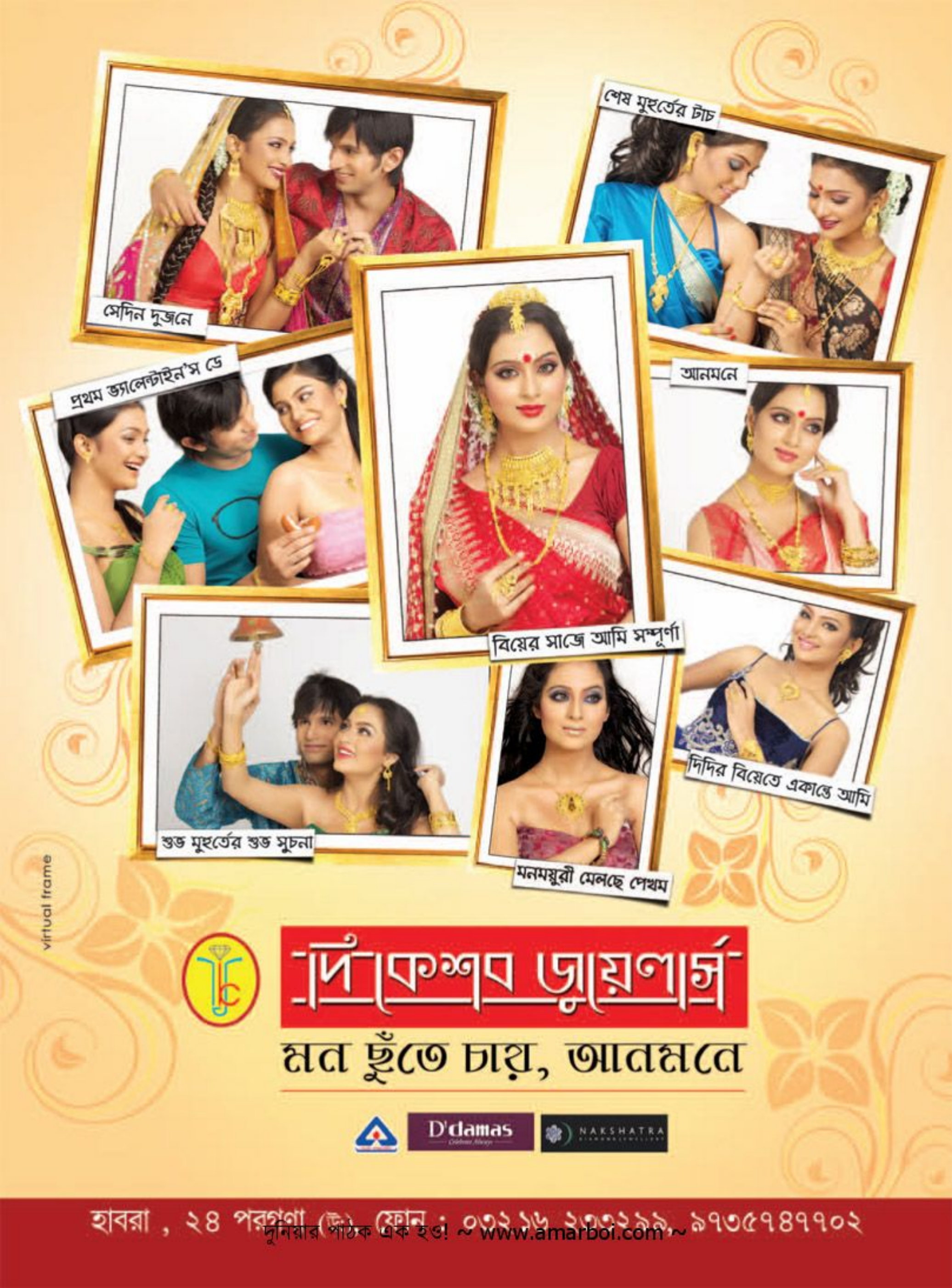
উজ্জ্বল লাল লেহেঙ্গা। জমিতে পেইজ্লি মোটিফ, সঙ্গে পুঁতির কাজ ও মিরর ওয়র্ক। দোপাট্টায় জরির সূক্ষ্ম কাজ ও রেন ড্রপ মোটিফ। কুন্দনের গয়নায় গর্জাস লুক।



অপরূপা বেনারসী
বেনারসী
ব্যমকাই
ইক্কত
পৈঠানী
ফুলকারী
কাঞ্জীভরম
আসাম সিল্ক
কলমকারী
ওয়াল কলাম
জারদৌসী
সিল্ক
তাঁত
পাঞ্জাবী
রাজশাহী
গাদোয়াল
PRASA-13
স্থাপিত - ১৮৬২
প্রিয় গোপাল বিষয়ী ®
১৫০ বছর পেরিয়েও - ঐতিহ্যের ধারা অব্যাহত
বড়বাজার - ৭০, পণ্ডিত পুরুষোত্তম রায় স্ট্রীট (খেংড়াপট্টি), কোলকাতা - ৭০০০০৭ ফোন ঃ ২২৬৮ ৬৪০২
২০৮, মহাত্মা গান্ধী রোড কোলকাতা - ৭০০০০৭ ফোন ঃ ২২৬৮ ৬৫০৮
গড়িয়াহাট- ১১৩/১এ, রাসবিহারী এভিনিউ (ট্রাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে)
ফোন ঃ ২৪৬৫ ৮২৪৬
এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই



লেমন ইয়েলো লেহেঙ্গা চোলির সঙ্গে সবুজ ওড়না। লেহেঙ্গার হেম লাইনে জরির ভারী কাজ। জমিতে ডিটেলড এমবেলিশমেন্ট দোপাট্টায় সুতোর ছোট ছোট বুটি। এলিগেন্ট ব্রাইডাল লুক।


সেদিন দুজনে
শেষ মুহূর্তের টাচ
প্রথম ভ্যালেন্টাইন'স ডে
বিয়ের সাজে আমি সম্পূর্ণা
আনমনে
দিদির বিয়েতে একান্তে আমি
শুভ মুহূর্তের শুভ সুচনা
মনময়ূরী মেলছে পেখম
দি কেশব জুয়েলার্স
মন ছুঁতে চায়, আনমনে
D'damas
NAKSHATRA
হাবরা , ২৪ পরগণা (উঃ) ফোন : ০৩২১৬ ২৩৩২৯৯, ৯৭৩৫৭৪৭৭০২
virtual frame



পান্না সবুজ লেহেঙ্গার জমিতে জমাট এমব্রয়ডারি। লাল, গোল্ডেন, টারকয়াজ ব্লু, সোনালি রঙের সূক্ষ্ম মোটিফ। চোলিতেও জরি ও পুঁতির কাজ। হেভি জুয়েলারিতে অনন্যা।

মডেল: ক্রিস্টিনা
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
পোশাক: নীলিমা ফ্যাশন, পার্ক স্ট্রিট
ফোন: ০৩৩-২২২৭৫৫৮২/৮৩
স্টাইলিং: স্যান্ডি
ছবি: সোমনাথ রায়


OLAY
TOTAL EFFECTS
আপনি যখন 25 হন,
আপনার মুখের ওপর ডার্ক স্পট মানে সতর্কবাণী.
আপনার মুখের ওপরে কোনও ডার্ক স্পট দেখা দিলে আপনি বোধহয় সেটাকে কোনও সাময়িক সমস্যা ভেবে নিয়ে তার কোনও চটপট সমাধান খোঁজেন. কিন্তু ডার্ক স্পট হচ্ছে আসলে স্কিন এজিংএর এক প্রাথমিক লক্ষণ. আসলে নিষ্প্রাণতা, শুকনো ত্বক, অসমান কমপ্লেকশন এ সবকিছুই ইঙ্গিত দেয় যে আপনার স্কিন আর আগের মতো নেই.
লাইন্স আর রিঙ্কল্‌সের অনেক আগে থেকেই স্কিনের এজিং শুরু হয়ে যায়.
বেশিরভাগ মেয়েরাই ভাবেন যে যখন লাইন্স আর রিঙ্কল্‌স দেখা দেয়, তখন শুরু হয় স্কিনের এজিং, আর তাই বয়েস যখন কুড়ির ঘরে থাকে, তখন তাঁরা নানান ফেয়ারনেস ক্রিম আর সাধারণ ময়শ্চারাইজার লাগান. কিন্তু ওলে 18 থেকে 30 বছর বয়েসি প্রায় 300 জন মেয়েদের ফেসিয়াল স্কিন খুঁটিয়ে পরীক্ষা করেছে, আর ফলাফলে ঠিক উল্টোটা পেয়েছে. তাঁদের মধ্যে বেশিরভাগের ক্ষেত্রেই একেবারে মাঝ-কুড়িতেই স্কিন এজিংএর প্রাথমিক লক্ষণগুলো দেখা দিতে শুরু করেছিল.
ওলে টোটাল এফেক্টস দিয়ে স্কিন এজিংএর সঙ্গে লড়ুন.
আপনার স্কিন এজিংএর প্রাথমিক লক্ষণগুলো থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্যে সাধারণ ময়শ্চারাইজার বা ফেয়ারনেস ক্রিম হয়তো যথেষ্ট নাও হতে পারে. আপনার স্কিনকে দিন সঠিক সময়ে সঠিক পরিচর্যা, ওলে টোটাল এফেক্টস দিয়ে. এতে আছে উচ্চ মাত্রায় ভিটানিয়াসিন যা আপনাকে স্কিন এজিংএর 7টি লক্ষণের সঙ্গে বেশি তাড়াতাড়ি লড়তে সাহায্য করে, যাতে আপনার চেহারা থাকে ইয়ং,
Start Young, Stay Young!
OLAY
TOTAL EFFECTS
7 IN ONE
day cream
normal
SPF 15
50g
টোটাল এফেক্টস
কেন সবচেয়ে প্রথম পছন্দ ?
VITAMIN B3
নিষ্প্রাণভাব আর ডার্ক স্পটগুলোর সঙ্গে লড়াই করার জন্যে আপনার স্কিনকে এনার্জি দেয়.
VITAMIN E&C
ওপেন পোর্স খুলতে সাহায্য করতে আপনার স্কিন ময়শ্চারাইজ আর টানটান করে তোলে.
PRO VITAMIN B5
শুকনোভাব আর অসমান কমপ্লেকশনের সঙ্গে লড়াই করার জন্যে ডুয়াল অক্সিডেন্ট-রোধক আর ময়শ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে.
Log on to www.olay.in | Join us on www.facebook.com/olayindia
SAATCHI & SAATCHI-3254/2013 M BEN



আমি প্রধানত গ্রাফিক আর্টিস্ট। কমার্শিয়াল আর্টস নিয়ে মুম্বই থেকে গ্র্যাজুয়েশন করার পরে সাভানা কলেজ অফ আর্ট অ্যান্ড ডিজ়াইন, ইউএসএ থেকে মাস্টার্স করি। ছবি আঁকা, ছবি নিয়ে চিন্তাভাবনা করা প্রথম থেকেই আমার রন্ধ্রে রন্ধ্রে ছিল। এসময়ে আমি অনেকগুলো কর্পোরেট ব্র্যান্ডিংয়ের কাজও করি। গ্রাফিক ডিজ়াইনিংয়ের পাশাপাশি বিয়ের কার্ড ডিজ়াইন করার অফার আসে আমারই এক ক্লায়েন্টের কাছ থেকে। প্রথমে কিছু না ভেবেই কার্ড বানাই। প্রথম কাজ বেশ প্রশংসিত হয়। তারপর লোকের মুখে মুখেই মূলত প্রচার হতে থাকে। শুরুটা করি মোটামুটি ২০০০ সালে। আমি যা কার্ড বানাই, প্রতিটিই কাস্টমাইজ়ড। আর কার্ড ডিজ়াইন করার আগে সবার আগে মাথায় রাখতে হয় ক্লায়েন্টের চাহিদা ও পছন্দের কথা। ইতিমধ্যেই আমি নানারকম কার্ড বানিয়েছি। সিম্পল স্ল্যাক কার্ড থেকে লাক্সারি বক্স কার্ড, পিয়ানো বক্স কার্ড, আর্টওয়র্ক কার্ড ইত্যাদি নানারকম বিষয় নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করতে আমি বরাবরই ভালবাসি। সনাতন পেপার বক্সের বদলে কাঠের, বোর্ডের বাক্সে আমন্ত্রণপত্র পাঠানোটা এখন জনপ্রিয় ট্রেন্ড। বাক্সগুলির ডিজ়াইনের জন্য

বিয়ের কার্ড ডিজ়াইন করাও যে অভিনব হতে পারে, উত্তরা শাহের সঙ্গে কথা বললেই সেটা বোঝা যাবে। নিজে ডিজ়াইন করেছেন নানা থিমের ওয়েডিং কার্ড। শোনালেন তাঁর অভিজ্ঞতার কথা।



লেজ়ারের কাটওয়র্ক, গয়না ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। এছাড়া সুগন্ধী কার্ডও আমি বানিয়েছি। কার্ডে শিল্পের মাত্রা যোগ করতে বিভিন্ন পেন্টিংও ব্যবহার করেছি। আর এখন যে থিমটি খুব জনপ্রিয় হয়েছে, সেটি হল ওয়েডিং ডায়েরি। এই কনসেপ্টটিই আমি অভিনেতা ইমরান খানের বিয়ের কার্ড ডিজ়াইন করতে কাজে লাগিয়েছিলাম। ডায়েরিতে ওয়েডিং ক্যালেন্ডার, যোগাযোগের নম্বর ইত্যাদি দেওয়া থাকে। কনসেপ্ট ওয়েডিং ইনভিটেশন আজকাল খুব জনপ্রিয়। ট্র্যাডিশনাল ইন্ডিয়ান ফ্যান, থ্রি ডি লোটাস, পপ-আপ কার্ড, ইয়ারলি প্ল্যানার কার্ড ইত্যাদি খুব জনপ্রিয়। আর কার্ডগুলির মেটেরিয়ালেও আজকাল বৈচিত্র্য এসেছে। কাগজের বদলে ভেলভেট, লেদার, কাঠ ইত্যাদি ব্যবহার করা হয় আজকাল। আর সবসময় যে শুধু ট্র্যাডিশনাল মোটিফই ব্যবহার করা হয়, তা কিন্তু নয়। আজকাল ফিউশন কার্ডও খুব জনপ্রিয়। ক্লায়েন্টদের চাহিদা মাথায় রেখে আমাকেও এরকম নানারকম এক্সপেরিমেন্ট করতেই হয়। আর মাঝেমধ্যে নিমন্ত্রণপত্রর সঙ্গে ফোটোফ্রেম, ব্যাগ বা এ ধরনের কোনও অ্যাকসেসরিও পাঠানো হয়। সেলেব্রিটিদের মধ্যে ইমরান খানের বিয়ের কার্ড বানানোটা আমার কাছে বিশেষভাবে মনে রাখার মতো অভিজ্ঞতা। আসলে, ছোটবেলা থেকেই আমি ক্রিয়েটিভ মাইন্ডেড ছিলাম। স্কুলের পড়াশোনার ফাঁকে ফাঁকে আর্ট অ্যান্ড ক্রাফট নিয়ে ব্যস্ত থাকতাম। বিগত পাঁচ-দশ বছরে 'বিয়ে' ব্যাপারটার মধ্যেই অনেক পরিবর্তন এসেছে। এখন অনেক ওয়েডিং প্রফেশনালস আসছেন, যাঁরা পেশাদারভাবে বিয়ের প্রতিটি আয়োজনের খেয়াল রাখেন। একদিক থেকে এই পরিবর্তনটা ভাল। 'বিয়ে' এখন একটা ইন্ডাস্ট্রি। তবে, যেহেতু ওয়েডিং প্রফেশনাল হতে বিশেষ কোনও প্রথাগত ট্রেনিং বা শিক্ষার দরকার হয় না, তাই এমন অনেকেই আসছেন, যাঁদের কাজের গুণগত মান অতটা ভাল নয়।

এই পেশায় আসতে হলে

- কাজের গুণগত মানের সঙ্গে কম্প্রোমাইজ় করলে চলবে না। অনেকেই আছেন যাঁরা ইনভিটেশন কার্ড বানান। তাঁদের সঙ্গে আপনার কাজের গুণগত তফাত থাকাটা জরুরি।
- সমকালীন ও সৃজনশীল ডিজ়াইন ট্রাই করুন। আজকাল সনাতন মোটিফের তুলনায় ফিউশন মোটিফের দিকে অনেকেই ঝুঁকছেন।

uttara.shah@mecstudio.com



বউ পরিচয়ের খাওয়াদাওয়া

বিয়ের পর শ্বশুরবাড়িতে বউয়ের প্রবেশ।



এ কান্ত চেনা শৈশবের স্মৃতি ছেড়ে নতুন সম্পর্ক, নতুন পরিবেশে প্রথম পা। বউমাকে নিয়েও শ্বশুরবাড়িতে খুশির উৎসব। একে অপরকে আপন করে নেওয়ার পরম লগ্ন। এই শুভক্ষণে মন চায় আন্তরিক আয়োজন। শ্বশুর-শাশুড়ির আহ্লাদ আর ভাল থাকার আশীর্বাদের মধ্যেই নতুন বউয়ের সঙ্গে সকলের আলাপ-পরিচয়। বাড়ির বড়রা, ঠাকুমা, পিসি, জেঠি, বাড়ির কুচোকাঁচাদের মধ্যে বউই যে মধ্যমণি। হাসি, মশকরা, ঠাট্টার মধ্যেই নতুন আত্মীয়তার শুভ সূচনা। আর বাঙালির উৎসবে জমাটি খাওয়াদাওয়া হবে না এ অতি বড় নিন্দুকেরাও বলতে পারবেন না। তাই বাঙালির যে কোনও পালা-পার্বণের মতো বউ পরিচয় উপলক্ষেও চাই জমজমাট মেনু। আগেকার সময়ে বউ পরিচয়ের দিনে, বউমার জন্য থাকত বিশেষ আয়োজন। বাকি সবার থেকে একেবারেই আলাদা। বউমার জন্য সেদিন শ্বশুরবাড়ির রান্না নয়, আলাদা খাবার আসত নিকটাত্মীয় বা পাড়া-পড়শির হেঁশেল থেকে। এখন অবশ্য সেই চল অনেকটাই কমে গিয়েছে। বউমাকে নিয়ে একসঙ্গে সবাই মিলে খাওয়াটাই রেওয়াজ হয়ে দাঁড়িয়েছে। সন্তানসম বউমাকে আপন করে নেওয়ার এই মুহূর্তে এলাহি, আড়ম্বর না হলেও চলবে। তবে এমন রান্না যার পরতে পরতে জড়িয়ে থাকবে আপনার স্নেহ, ভালবাসা ও অভিনব ক্রিয়েশনের ছোঁয়া। হাতে তৈরি আসন, রুপোর থালায় বাটি চাপা ভাত। থালার চারপাশ জুড়ে বাটির সারি। চপ, কাটলেট থেকে চিংড়ি, চিতল, কই। সঙ্গে রুপোর গ্লাসে জল, আলাদা পাত্রে মিষ্টি। পুরনো রীতিনীতি মেনে মেনুতে মাংসের পদ নাও রাখতে পারেন। শুভক্ষণে পরমান্ন পায়েস তো থাকবেই, তা আলাদা করে বলার অপেক্ষা রাখে না! তবে এই মেনুর একটু রদবদল আপনি করতেই পারেন। রীতিনীতির সঙ্গে আন্তরিকতা ও ভালবাসার গাঁটছড়াটাই আসল কথা। খাওয়াদাওয়া এবং পারস্পরিক প্রীতি ভালবাসার আদানপ্রদানে নতুন বউয়ের আগমন শুভ হয়ে উঠুক।

মিঠা জর্দা পোলাও

উপকরণ: বাসমতি চাল ১ কাপ, চিনি ১/৪ কাপ, ঘি ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ১ টেবলচামচ, কাজু ১ টেবলচামচ, কিশমিশ ১ টেবলচামচ, আমন্ড ১ টেবলচামচ, গরমমশলা পরিমাণমতো, জাফরান (গরম জলে ভিজিয়ে) সামান্য, নুন স্বাদমতো, জায়ফল সামান্য, হলুদ ১ চিমটে।

প্রণালী: চাল ভাল করে ধুয়ে নিন। আমন্ড গরম জলে খানিকক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন। তারপর খোসা ছাড়িয়ে নিন। ফুটন্ত জলে চাল দিয়ে আধ সিদ্ধ করে নিন। এরপর জল ঝরিয়ে নিন। হাঁড়িতে তেল ও ঘি একসঙ্গে গরম করে নিন। গোটা গরমমশলা দিন।

আদরে, স্নেহে পরিবারে নতুন সদস্যের সংযোজন। তাকে ঘিরেই আনন্দ-উদ্‌যাপন। আপ্যায়নে রেণুকা সাহা।

একটু নেড়ে কাজু, কিশমিশ ও বাদাম দিন। একটু ভেজে নিয়ে আধসিদ্ধ চালগুলো ঢেলে দিন। বাকি সব উপকরণ একসঙ্গে দিয়ে সাবধানে নেড়েচেড়ে নিন। ভাল করে মিশিয়ে দিন। এবার হাঁড়ির মুখটা খুব ভাল করে ঢেকে বা আটকে দিন। খুব কম আঁচে মিনিট দশেক দমে বসিয়ে রাখুন। নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

সাদা ঘি ভাত

উপকরণ: চাল ২৫০ গ্রাম, গোটা গরমমশলা কয়েকটা, শা-জিরে ১/২ চামচ, ঘি ৬০ গ্রাম, কিশমিশ কয়েকটা, চিনি ১ চামচ, তেজপাতা ২টো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চাল ধুয়ে শুকিয়ে নিন। এবার ঘি, নুন, চিনি দিয়ে ভাল করে চাল মাখিয়ে রাখুন। ডেকচিতে জল গরম করুন। চালের মাপের প্রায় দ্বিগুণ জল দেবেন। এতে গোটা



মিঠা জর্দা পোলাও


সাদা ঘি ভাত

গরমমশলা, শা-জিরে, তেজপাতা দিন। ফুটে উঠলে চাল দিয়ে দিন। চাল আধ সিদ্ধ হলে ডেকচির মুখে ঢাকনা লাগিয়ে আঁচ কমিয়ে দিন। ১০-১৫ মিনিট ভাপে রাখুন। ঝরঝরে হলে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

মোচার চপ

উপকরণ: মোচার ১টা (মাঝারি), নুন-হলুদ স্বাদমতো, আদাকুচি ১ চা-চামচ, লঙ্কাকুচি ১ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ২ টেবলচামচ, জিরেগুঁড়ো অল্প, গরমমশলাগুঁড়ো অল্প, টোম্যাটোকুচি ১ চা-চামচ, চিনি ও ধনেপাতা সব পরিমাণ মতো, আলু সিদ্ধ করা ১টা, কিশমিশ খানিকটা, তেল, ব্রেড ক্রাম ও ময়দা।

প্রণালী: মোচা ছাড়িয়ে কুচি করে কেটে জলে ২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। তারপর জল ঝরিয়ে সামান্য নুন, হলুদ মাখিয়ে সিদ্ধ করে জল ঝরিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ ও টোম্যাটো দিন। মোচা ও সিদ্ধ আলু চটকে নিন। এবার বাকি সব উপকরণ (ধনেপাতা ও কিশমিশ ছাড়া) একসঙ্গে কড়াইতে দিয়ে নেড়েচেড়ে সিদ্ধ করা মোচা আলু দিন। কষে নিন। শেষে ধনেপাতা ও কিশমিশ মেশান। ঠান্ডা হলে ছোট ছোট চপ বানিয়ে ময়দা গোলায় ডুবিয়ে ক্রাম মাখিয়ে প্যানে লালচে করে ভেজে নিন।

দম চিতল

উপকরণ: চিতল মাছের পেটি ৩-৪টে, (ধনেগুঁড়ো ১ চামচ, মৌরি ১ চামচ, জিরে ১/২ চামচ, কাঁচালঙ্কা ১-২টো) সব একসঙ্গে বাটা, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চামচ, হলুদগুঁড়ো ১ চামচ, আদা-রসুনবাটা ২ চামচ, গরমমশলা ১ চামচ, তেজপাতা ২টো, দই ১/২ কাপ, হিং ১ চিমটে, কিশমিশ ১ বড় চামচ, চিনি ১ চামচ, ঘি ১ বড় চামচ, তেল পরিমাণ মতো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাছগুলো নুন, হলুদ মাখিয়ে ভেজে নিন। কড়াইতে তেল ও অল্প ঘি গরম হলে তেজপাতা ও হিং ফোড়ন দিন। আদা, রসুন ও চিনি দিয়ে নেড়ে বাটা মশলা দিয়ে কষতে থাকুন। গুঁড়ো মশলা জলে গুলে দিন। এবার দই ফেটিয়ে দিন। কষতে থাকুন। অল্প জল দিন। ফুটে উঠলে মাছগুলো দিয়ে


মোচার চপ


দম চিতল

তাতে বাকি ঘি ও গরমমশলা কিশমিশ ছড়িয়ে দিন। ঢেকে খুব কম আঁচে দমে বসিয়ে রাখুন ৫-৭ মিনিট। মাখা মাখা হলে নামিয়ে নিন।

বাহারি গলদা

উপকরণ: গলদা চিংড়ি ২টো (পরিষ্কার করে ধুয়ে খোসা ছাড়ানো), লেবুর রস ১ টেবলচামচ, আদা কুচি, লঙ্কা কুচি, টোম্যাটো কুচি, পেঁয়াজ কুচি, রসুন কুচি পরিমাণমতো, নারকেল দুধ (পাতলা)১ কাপ, ক্রিম ১ কাপ, তেল ৩-৪ টেবলচামচ, ঘি ২ চামচ, ফোরনের জন্য রাধুনি ১ চামচ।

প্রণালী: গলদা চিংড়িতে নুন ও লেবুর রস মাখিয়ে রাখুন। মুড়ো ইচ্ছে হলে ছাড়িয়ে ফেলতে পারেন। ফ্রাইং প্যানে তেল দিয়ে মাছ ২টো ভেজে নিন। কড়াইতে ঘি দিয়ে রাধুনি ফোড়ন দিন। এবার সব কুচানো জিনিসগুলো দিয়ে নাড়তে থাকুন। একটু কষানো হলে নারকেল দুধ ঢেলে দিন। নুন দিন। মিনিট ২ ফুটলে নামিয়ে নিন। ভাজা মাছের উপর ঘিয়ের মিশ্রণ ঢেলে দিন। উপরে ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে রাখুন। মাঝখানে মাছগুলো উলটেপাল্টে নেবেন। সিদ্ধ হয়ে গেলে ক্রিম ঢেলে দিয়ে নামিয়ে নিন। ওপরে কাঁচালঙ্কা ও একটু রাধুনি ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।


বাহারি গলদা


DS GROUP
Catch
SALTS & SPICES
আমার
100% ম্যাচ,
শুধুমাত্র ক্যাচ
100% ভারতীয় মহিলাদের
ম্যাচ হল কেবলমাত্র ক্যাচ
জীবনের কিছু জিনিস আপনাকে সম্পূর্ণ সন্তুষ্টির সাথে আনন্দ প্রদান করবে। ক্যাচ স্পাইসেসকে অসাধারণ কম তাপমাত্রা গ্রাইণ্ডিং প্রযুক্তির সাথে তৈরি করা হয় যা প্রতিটি স্কুপে বিশুদ্ধতা এবং সতেজতার গ্যারাণ্টী দেয়। সেইজন্যে আপনি ক্যাচ স্পাইসেস দিয়ে যাই রান্না করুন না কেন, সেটাই দারুণ সুস্বাদু হয়ে যাবে। সম্পূর্ণ সন্তুষ্টি পাওয়ার জন্যে ক্যাচ ব্যবহার করুন আর নিজের 100% ম্যাচ খুঁজে পান। ঠিক যেমন আমি পেয়েছি ক্যাচ স্
Catch
GARAM MASALA
Catch
KITCHEN KING
Catch
CHANA MASALA
www.catchfoods.com

কই মাছের হিঙ্গি

উপকরণ: কইমাছ ৪টে, কাঁচকলা ১টা, আলু ২-৩টে, ফুলকপি ছোট ১ টা, ধনে-জিরেগুঁড়ো ২ চামচ, সরষেবাটা ২ চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩টে, হলুদ-নুন পরিমাণ মতো, গরমমশলা ১/২ চামচ, দুধ ২ বড় চামচ, চিনি সামান্য, তেজপাতা ২টো, ঘি ১ টেবল চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো, হিং ১/২ চামচ।

প্রণালী: সব তরকারি ডুমো করে কেটে রাখুন। কইমাছ পরিষ্কার করে নিন, হলুদ মাখিয়ে ভেজে নিন। সবজিও সব ভেজে নিন। এবার কড়াইতে প্রায় ৩-৪ কাপ মতো জল দিন। গরমমশলা ও হিং ছাড়া সব মশলাগুলো দিন। ফুটতে থাকলে ভাজা তরকারি দিন। সিদ্ধ হলে মাছ দিন। এবার দুধে চিনি ও গরমমশলা গুলে দিয়ে দিন। ঘন হয়ে এলে আলাদা পাত্রে ঘি গরম করে তেজপাতা, জিরে ও হিং ফোড়ন দিয়ে ওতে ঢেলে দিন। নামিয়ে ঢেকে রাখুন।



কই মাছের হিঙ্গি


'সানরাইজ আলুর দম মশলা
- আমার সিক্রেট'
আলু আমার ফেভারিট, তাই চান্স পেলেই আলুর দম খাই ।।
যেমন এই সানডে ব্রেকফাস্ট - লুচি দিয়ে আলুর দম মাস্ট ।।
আমার গিন্নীর রাঁধা আলুর দম ।। জাস্ট গ্রেট ।।।
SUNRISE PURE
ALOO DUM masala
NET 50G
SUNRISE® PURE
www.strategyadvertising.co.in
আলুর দম ... জমে যায় একদম ।।



মাখনা পায়েস

মাখনা পায়েস

উপকরণ: মাখনা ২৫-৩০ গ্রাম মতো, দুধ ১ লিটার, চিনি ১২৫ গ্রাম, বাতাসা কয়েকটা, ভাজবার জন্য ঘি ১০০ গ্রাম, গোলাপ জল ১ চামচ, পেস্তাবাদাম ১ টেবল চামচ ও কিশমিশ।

প্রণালী: ঘি গরম করে মাখনাগুলো হালকা বাদামি করে ভেজে রাখুন। কড়াইতে দুধ জ্বাল দিন। নাড়তে নাড়তে ঘন হলে চিনি ও বাতাসা দিন। নেড়ে ভাজা মাখনা দিন। অল্প ফুটিয়ে এলাচগুঁড়ো, পেস্তা, কিশমিশ দিয়ে নেড়ে নামান। মাখনা ফুলে পায়েস ঘন হলে নামান।

নারকেল বরফি

উপকরণ: নারকেল কোরানো ১ কাপ, চিনি পোনে ১ কাপ, গুঁড়ো দুধ ৪-৫ টেবল চামচ, এলাচগুঁড়ো, কুচানো চেরী কয়েকটা।

প্রণালী: ননস্টিক পাত্রে কোরা নারকেল আঁচে বসান। নাড়তে থাকুন। ঝরঝরে হলে চিনি দিন। গলে গেলে গুঁড়ো দুধ মেশান। এলাচগুঁড়ো দিন। মিশ্রণটা বেশ আঁট হয়ে চারপাশ থেকে ছেড়ে আসবে চেরী কুচি মিশিয়ে ঘি মাখানো থালায় ঢেলে ১ ইঞ্চি মতো মোটা করে ছড়িয়ে দিন। একটু ঠান্ডা হলে বরফি আকারে কেটে নিন।

ফোন: ২৩৩৪৮২৫৩

বাসন: নিউ লক্ষ্মী জুয়েলার্স, **ফোন:** ২৪৬৩৯৭৪২

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



নারকেল বরফি


www.watertecindia.com
Available at all leading sanitaryware stores.
ধারা প্রবাহের প্রবীণতা
ওয়াটারটেকের অ্যাডজাস্টটেবল শাওয়ারের মতো ভাল আর কিছু নেই, তা নিয়ে কোনও সন্দেহই নেই। এর লাক্সারিয়াস শাওয়ার আপনাকে নিমেষে করে তুলবে তরতাজা। এর বিশেষ বৈশিষ্ট্য হল, শাওয়ার হেড আপনি আপনার ইচ্ছামতো যেকোনও দিকে ঘোরাতে পারবেন। শুধু তাই নয়, আপনার দরকার মতো স্পিডও বাড়াতে-কমাতে পারবেন। আপনার বাথরুমের ডেকরেশনকে আরও সাজিয়ে তুলতে সাতটি ভিন্ন রঙে পাওয়া যাচ্ছে। উচ্চমানের ইঞ্জিনিয়ারিং পলিমার দিয়ে তৈরি এই বাথরুম ফিটিং ও অ্যাক্সেসরিজ দুর্দান্ত কাজ করে। লেটেস্ট টেকনোলজি আর ইনোভেশনের সমন্বয় এই প্রডাক্টগুলো। লিক ফ্রি, রাস্ট ফ্রি আর ক্লগ ফ্রি বলেই দীর্ঘদিন চলে। একবার লাগিয়ে নিলেই আর কোনও চিন্তা নেই। তাহলে আর দেরি কেন, আপনার বাথরুমের জন্যও বেছে নিন ওয়াটারটেক।
ট্যাপস। ভালভস। শাওয়ার। ফসেটস। মিক্সার। অ্যাক্সেসরিজ। কানেকশন হোসেস
WATERTEC
-Simply Better-
ওয়াটারটেক (ইন্ডিয়া) প্রাইভেট লিমিটেড
রেজিস্টার্ড অফিস : গোপাল বাগ, ১০৬২ অভিনাশি রোড, কোয়েম্বাত্তুর ৬৪১০১৮
ফোন : ০৪২২২২৪৩৪৩৯ ফ্যাক্স : ০৪২২২২৪২৭৬০
ই-মেল : commercial@watertecindia.com, exports@watertecindia.com
• Coimbatore: 0422 - 2570433, 3530433 • Chennai: 044 – 32968450 • Madurai: 0452 - 2609061, 3296845 • Trichy: 0431 - 2794764, 3254845 • Salem: 0427 - 2440422, 3918205 • Palakkad: 0491 - 2538715, 3297845 • Ernakulam: 0484 - 3207845 • Calicut: 0495 – 4017845 , 2704142 • Trivandrum: 0471-3107845, 2575773 • Bangalore: 080 - 26742329, 32978450 • Mangalore: 0824 - 2427845, 3207845 • Hubli: 0836 - 2257707, 3297845 • Goa: 0832 - 2757678 • Mysore: 0821 - 2460180 , 3209971 • Hyderabad: 040 - 27702979, 32978450 • Vijayawada: 0866 - 2570758, 3297845 • Visakhapatnam: 0891- 2721527, 3297845 • Kolkata: 033 - 64592419 , 24235803 • Bhubaneshwar: 0674 - 2748504, 6574347 • Patna: 0612 - 3261988, 6532389 • Ranchi: 0651 - 2281309 , 6572845 • Siliguri: 0353 - 2540588 • Pune: 020 - 64100615 , 32677053 • Ahmedabad: 079 - 32446660, 65493136 • Indore: 0731 – 4071112 , 2564635 • Jaipur: 0141 - 6054556

বিয়ের পর সবারই একটু ওজন বাড়ে। তবে মেয়েদের ক্ষেত্রে সেটা যেন আর একটু বেশি চোখে পড়ে। পুরনো ডেনিমটা কেমন রাতারাতি কোমরের কাছে টাইট হয়ে যায়। এর কারণটা যদি মনে হয় আপনার সেক্স লাইফ, তা হলে ভুল ভাববেন। এরকম অনেক দম্পতি আছেন যাঁরা বহুদিন একে অপরের কাছাকাছি আসতে সঙ্কোচ বোধ করেন। আবার অনেকেই আছেন যাঁরা বিয়ের আগেও খুব সেক্সুয়ালি অ্যাক্টিভ ছিলেন। কই তখন তো জায়গাতেই প্যাকেজড ফুড, মুখের স্বাদবদলের জন্যে পেস্ট্রি, চিজ়, ওয়াইনের কম্বিনেশন। ফল ওজনবৃদ্ধি। আপনি পছন্দ করুন না করুন, পেট যে বিয়ে আর হনিমুন একেবারেই পছন্দ করে না, হলফ করে বলতে পারি। তাই বোধহয় ইংরেজিতে একটা কথা আছে বিগ 'ফ্যাট' ওয়েডিং। কারণ বিয়ে করা মানেই মোটা আপনি হবেনই। আর তাই বোধহয় হনিমুনে রিল্যাক্স



বিয়ের পর ওজন বেড়ে যাওয়া

বিয়ের পর ভিটামিন বি ডেফিসিয়েন্সির কারণে ওজন বেড়ে যায়। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

ওজন বাড়ত না। সো ম্যারেজ অ্যান্ড সেক্স থিওরি ডাজ়ন্ট রিয়েলি ওয়র্ক। বিয়ের পর মেয়েদের অনেককিছুই ছেড়ে দিতে হয়। না। আমি শুধু বিয়ের আগের পদবি বা বাপের বাড়ির কথা বলছি না। খাওয়াদাওয়ার ধরন, খাওয়ার পরিমাণ,খাওয়ার সময় সবকিছুই বদলে যায়। মনে করা হয় যেহেতু এখন আপনি অন্য পরিবারের সদস্য তাই সবকিছু তাদের মতো করেই করতে হবে। এটাই সমাজের নিয়ম। এবার ভাবুন, এত কিছুর পর ওজন বাড়বে না তো কী হবে? এবার ওজন বাড়ার পিছনের কারণগুলো আরও একটু স্পষ্ট করে আলোচনা করা যাক। খাওয়ার সময়ে পরিবর্তন হওয়া মানেই ভিটামিন বি স্টোরে পরিবর্তন হওয়া। প্রথম কয়েকদিন বিয়ের যাবতীয় অনুষ্ঠানের কারণে ঠিকঠাক খাওয়া হয় না। তারপর হাজারটা লোকের জন্যে যে রান্না হচ্ছে সেটাই খেতে হয়। বাইরে থেকে সুন্দর দেখানোর জন্যে আমরা এতই ব্যস্ত থাকি যে এতে ইন্টেস্টাইন যে কতটা ড্যামেজ হয়, তারদিকে খেয়ালই থাকে না। তারপর বিয়ে থেকে রিকভার করতে করতে সময় হয়ে যায় হনিমুনের। মানেই বাইরে খাওয়া। লোনাভালা থেকে লন্ডন যত ট্র্যাভেল করবেন বাইরে খাওয়াটাও বেড়ে যায়। ট্রেন, প্লেন, বাসে সব



করলেও ফিরে আসার পর বেজায় ক্লান্ত লাগে। কখনও ভেবেছেন এমন কেন হয়? উত্তরটা আমি দিচ্ছি। প্রথমত বিয়ের ১৫-২০ দিন আপনি এত খেয়েছেন যে খাবার হজম হওয়ার যথেষ্ট সময় পাইনি। তারপর নতুন সংসারের স্ট্রেস তো আছেই। ফলে ভিটামিন বি-র উপর চাপ পড়ে যায়। আসলে ভিটামিন বি-র নিজস্ব কোনও ক্যালরি থাকে না, কিন্তু অন্য ক্যালরি মেটাবলাইজ় করতে সাহায্য করে। তাই ভিটামিন বি-র পরিমাণ কমা মানেই পুরো শরীরের সিস্টেম খারাপ হয় যায়। সকালে উঠতে ইচ্ছে করে না, কনস্টিপেশন, ফুলে যাওয়া সবই এই ভিটামিন বি ডেফিসিয়েন্সির কারণে। বিয়ের পর খাবার সময় পাল্টে যেতে বাধ্য। আর তার সঙ্গে রান্নাবান্নার ধরনও পাল্টে যায়। যেভাবে রান্না করা হয়, যে মশলা ব্যবহার করা হয় কিংবা যে তেলে রান্না করা হয়, সব কিছুর সঙ্গেই মানিয়ে নিতে হয়। এর ফলে উপর ভীষণ চাপ পড়ে। ভিটবিন বি স্টোরেজের অবস্থা তলানিতে এসে ঠেকে। বিয়ে মানে অ্যাডজাস্ট করতে হবে ঠিকই, কিন্তু নিজের শরীরকে ব্যস্ত করার তো কোনও মানে হয় না। তাই মেনে চলুন কিছু স্ট্র্যাটেজি।

- যে ধরনের খাবার খেয়ে অভ্যস্ত, সেটা বন্ধ করে দেবেন না। শ্বশুরবাড়ির লোকজনের চেয়ে আলাদা সময় খাওয়াটা অপরাধ নয়। বিশেষ করে সকালে ব্রেকফার্স্টে যা খেতেন সেটা খাওয়া ছাড়বেন না।
- বিয়ের পর ভিটামিন বি সাপ্লিমেন্ট খাওয়া ইজ় আ মাস্ট। সকালে দুধ খাওয়া অভ্যেস করুন। চিজ়, ডিম, ফর্টিফায়েড সিরিয়াল, সি-ফুডেও ভিটামিন বি পাবেন।

মডেল: মধুরিমা, **মেক-আপ**: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন**: ৯০০২২৫৯৪১২, **ছবি**: অমিত দাস

ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে **ই মেল করুন**:
sananda@abp.in




INDIA'S No. 1 KITCHEN APPLIANCE BRAND
SELECTED Superbrand Consumer Validated
বৌ-কে ভালবাসে যে
প্রেস্টিজ-কে অস্বীকার করে কি করে সে
ঐশ্বর্যার সাথে আমার সবচেয়ে উপভোগ্য মুহূর্তগুলি হল যখনই আমরা দুজনে মিলে কোন একটা
দারুণ রান্না করেছি অথবা খেয়েছি। প্রেস্টিজ কিচেন এ্যাপ্লায়েন্সের বিশাল সম্ভারের সাহায্যে রান্না করাটা এখন বেশ মজার ও সহজ।
আর, দুজনে দুজনার সেই আবেগঘন বিশেষ মুহূর্তগুলি তৈরী হয়েছে ওই সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর খাবারেরই মাধ্যমে।
Prestige
আমাদের কিচেন এ্যাপ্লায়েন্সের সুবিশাল সম্ভার থেকে বেছে নিন - যাতে রয়েছে প্রেশার কুকার, কুকওয়্যার, ইন্ডাকশন-কুক-টপ, মিক্সার গ্রাইন্ডার, গ্যাস স্টোভ ও আরও অনেক।
www.prestigesmartkitchen.com
Prestige SMART KITCHEN
Ballyganj: 54/1/4, Hazra Road, Gr Flr., Between Ballyganj Phari & Hazra Law College, Beside HDFC Bank, Ph: 2454 6872, 3250 6555, 2486 3826; **Alipore:** City Shoppee, A. C. Market, 37, Diamond Harbour Road, Ph: 2448 0227, 4007 0273; **Behala:** 469, Diamond Harbour Road, Tram Depot Mkt. (1st Flr)., Beside Binod Behari Dutta, Ph: 2399 5165, 9836892682; **Netajinagar (Tollygunj)**: 4/29A NSC Bose Road, Netaji Nagar (Near Bank Of Baroda ATM), Tollygunj, Mob.8100496728; **Ajay Nagar:** UNS 30, 1st Floor, Unnayan, 1050/1 Survey Park, Ph: 2418 8057, 9830325419, **BidhanSarani:** 59, BidhanSarani, Opp. Swami Vivekananda's Ancestral House, Ph: 22571554, 9830433053, **Bagbazar:** 32A, Girish Avenue, (Opp Girish Ghosh's House) Ph: 2555 2299, 9339734379; **Phoolbagan:** 76, Hemchandra Naskar Road, Ph: 23730001, 9830087078, 9804576503, **Baguihati:** CA-6/1 Deshbandhu Nagar, path Opp Baguihati AC Market, Ph: 65334841, 25767234; **Dunlop:** Old Gurudwara Road, 139 B.T.Road, PS: Baranagar, Ph: 9163484142, 9831622757. **Nager Bazar:** 83, Jessore Road, Satgachi Junction, Ph: 2579 9332, 6540 4569; **Dumdum Cantonment:** 6, J N Tewari Road, Oposite - Old Dumdum Baidyanath Boys School, Gorabazar, Ph: 64519354, 25510090, 9038935281; **Madhyamgram:** Sodepur Road (East) 2, Debigarh, Ph: 25268284, 9830214548; **Barrackpore:** 195 Barasat Road, Barrakpure, P.O. Nonachandanpukur, P.S. Titagarh, Ph: 2545 6284, 9883373696; **Barasat:** Capital Market, Ph: 2542 2522, 9831622757; **Bashirhat:** Near Town Hall, Ukilpara, Ph: (03217) 265093, 9153181445; **Chandannagar:** Astarag Apartment, Shop No. 2, Manindra Gopal Mitra Sarani, Bagbazar, Ph: 26856499, 9477792640; **Sreerampur:** 53, B.P. Dey Street, Ph: 2652 9206, 9088250965; **Rishra:** 92/C/1B N K Banerjee Street (Charbati More), Ph: 033 26722401, Mobile: 9051678876,**Uluberia:** Malati Aparment, O.T. Road, Bazar Para, Ph: 26610305, 9143357882; **Dankuni**: Shop No. 1, Gupta Shhopping Complex, T N Mukherjee Road, Ph: 26590300, 9830041988; **Naihati:** 5/4 R.B.C. Road, (On George Road near SBI Bank), Ph: 8583865545, 033-25814911. **Durgapur:** Sandbee Shopping Plaza, Ruma Sweets Building, Ground Floor, Nachan Road, Benachity, Ph : (0343) 2586234, 94749 09939, **Bolepur:** Mission Compound, Shantiniketan Road, Near Canara Bank, Ph: (03463) 255978, **Siliguri :** Neel Kamal Plaza, 1st Floor, Beside Ranjit Hotel, Hill Cart Road, Ph: (0353) 2535495, 97497 75157 • 1st Floor, Sevoke Road, Ph: 0353-2526400, 2777267, **Jalpaiguri:** 1st Floor, Merchant Road, Ph. 035361-220200, 8900535820, **Alipurdwar :** College Hault, Ph: 9435171449.
Also available with all leading Prestige Dealers and BIG BAZAAR
Follow 'prestigesocial' on
PRASA-13



কী খাবেন





কী খাবেন না



বিয়ের আগে ডায়েট রেজিম

বিয়ের দিন ঠিক হওয়ামাত্র আক্ষেপ! একটু যদি রোগা হতে পারতাম! রোল, বার্গার খেতে খেতে এতদিন মনে না হলেও এখন আপনি চিন্তিত? আপনার সাহায্যে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আমার বয়স ২৯ বছর। উচ্চতা ৫'। ওজন ৫৭ কেজি। সামনেই আমার বিয়ে। বিয়ের আগে আমি পারফেক্ট বডি ওয়েট পেতে চাই। কী করলে আমার ওজন কমবে?

সৌমি সাহা, *রায়গঞ্জ*

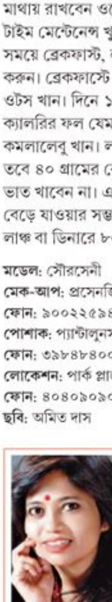
আপনার বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন হওয়া উচিত ছিল ৫০-৫২ কেজি। আপনার ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় প্রায় ৫-৭ কেজি বেশি। প্রপার ডায়েট, এক্সারসাইজ আর লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্টের মাধ্যমে আপনি ওজন খুব সহজেই কমিয়ে ফেলতে পারবেন। ডায়েটের ক্ষেত্রে বলব— প্রথম দু'সপ্তাহে মিষ্টি ও ভাজাভুজি জাতীয় খাবার একেবারে বন্ধ করতে হবে। প্রতিদিন সকালে একটা করে ফল (আম, কলা, আঙুর, আতা বাদে) খান। ফল খাওয়ার আধঘণ্টা পর ব্রেকফাস্ট করুন। ব্রেকফাস্টে স্কিমড মিল্কের সঙ্গে ব্রাউন ব্রেড, মুড়ি, চিঁড়ে বা খই- যেটা ভাল লাগে খান। সঙ্গে একটা ডিমের সাদা অংশ খেতে পারেন। এতে আপনি প্রোটিন, ক্যালশিয়াম, কার্বোহাইড্রেট একসঙ্গে সবই পেয়ে যাবেন। বিকালে ধোকলা (নারকোল ছাড়া), স্টিমড মোমো, ধোসা (মশলা ছাড়া) খেতে পারেন। লাঞ্চে ভাত খেতে পারেন তবে পরিমাণ কিছুটা কমাতে হবে। ডিনারে রুটি খান। লাঞ্চ বা ডিনারের সঙ্গে বেশি করে স্যালাড খাবেন। প্রতিদিন একঘণ্টা করে কার্ডিও এক্সারসাইজ (যেমন- জোরে হাঁটা, জগিং, সাঁতার কাটা) করতে বলব। কারণ, কার্ডিও এক্সারসাইজ ওজন কমাতে বিশেষ সাহায্য করে। আর সামনেই আপনার বিয়ে, তাই আপনাকে বলব প্রতিদিন সকালে আমন্ড ও মধু খান। এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ই ও ম্যাগনেশিয়াম আছে যা আপনার ত্বকের জেল্লা বাড়াবে।

আমার বয়স ২৫ বছর। উচ্চতা ৫'২"। ওজন ৬৪ কেজি। দু'মাস পরে আমার বিয়ে। বিয়ের আগে আমি ওজন কমাতে চাই। দু'মাসে কি এই অতিরিক্ত ওজন কমানো সম্ভব? কী ডায়েট মেনে চলব জানালে উপকৃত হব।

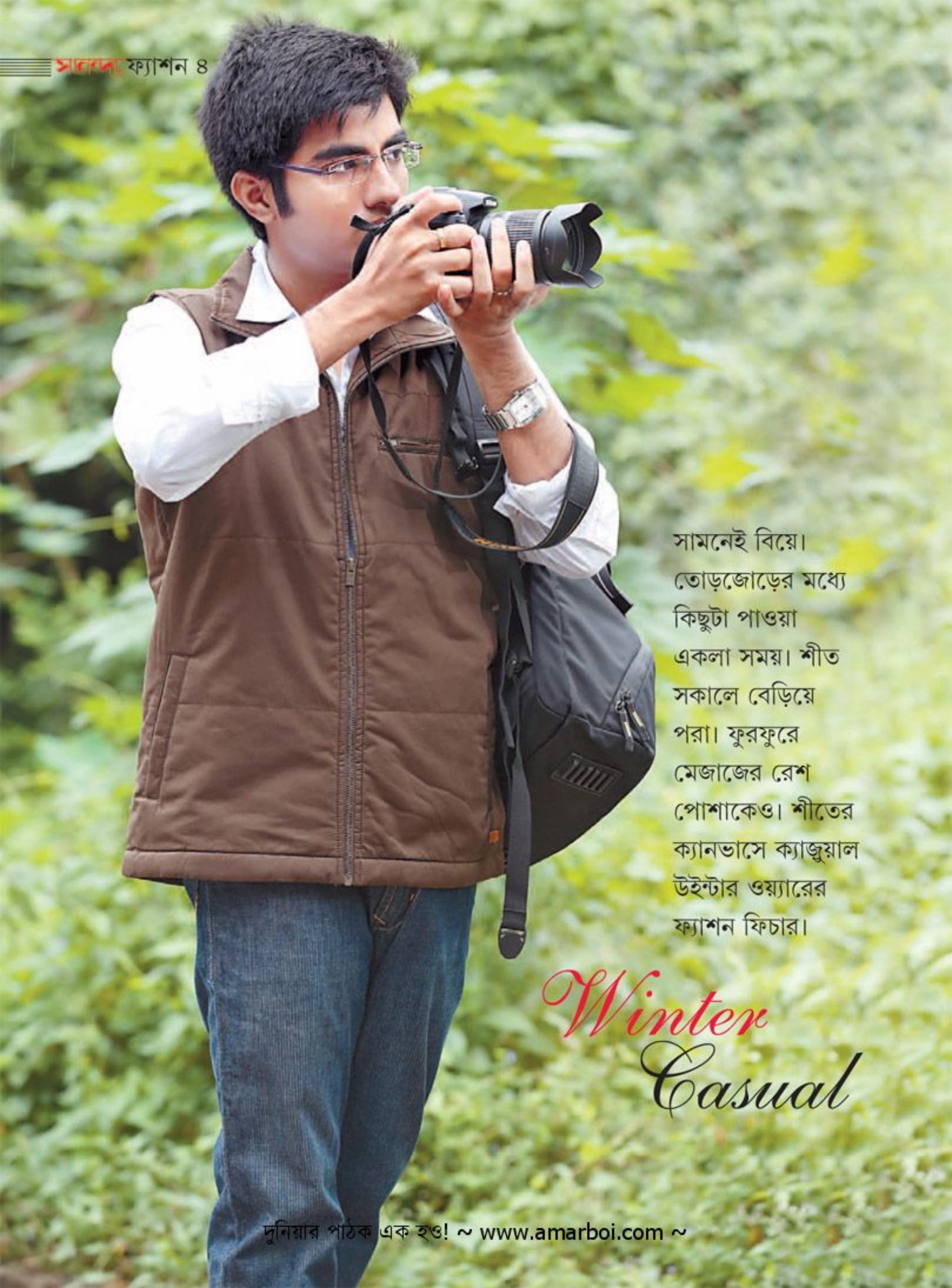
তনয়া দাসবিশ্বাস, *বোসপুকুর*

আপনার বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন হওয়া উচিত ছিল ৫৫ কেজি। সুতরাং বুঝতেই পারছেন আপনার ওজন প্রায় ৯ কেজি বেশি। আপনাকে দু'মাসে নয় কেজি ওজন কমাতে হলে প্রতিমাসে সাড়ে চার কেজি করে ওজন কমানোর লক্ষ্য রাখতে হবে। তবে একটা কথা মাথায় রাখবেন, হঠাৎ করে অনেকটা ওজন একেবারে কমালে ত্বকের ইলাস্টিসিটির ওপর তার প্রভাব পড়ে। তাছাড়া বিয়ের সময় টেনশন, স্ট্রেস অনেক বেশি থাকে। যার ফলে অ্যাড্রিনালিন সিক্রেশন বেশি হয় যা শরীরকে দুর্বল করে দেয়। তাই এসব কথা মাথায় রেখে বলব বিয়ের ঠিক আগেই খুব বেশি ডায়েট করা উচিত হবে না। মাসে খুব বেশি হলে তিন কেজি ওজন কমানো যেতে পারে। একটা কথা মাথায় রাখবেন ওয়েট রিডাকশনের ক্ষেত্রে টাইম মেন্টেনেন্স খুব গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন একই সময়ে ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ ও ডিনার করার চেষ্টা করুন। ব্রেকফাস্টে স্কিমড মিল্কের দইয়ের সঙ্গে ওটস খান। দিনে ১৫০ গ্রাম করে লো ক্যালরির ফল যেমন- মুসাম্বি, পেয়ারা, কমলালেবু খান। লাঞ্চে ভাত খেতে পারেন। তবে ৪০ গ্রামের বেশি না। ডিনারে কখনই ভাত খাবেন না। এতে অ্যাবডোমিনাল ফ্যাট বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। প্রতিদিন লাঞ্চ বা ডিনারে ৮০ গ্রাম মাছ খান।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, বালিগঞ্জ
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: অমিত দাস



রেশমি রায়চৌধুরী
সিনিয়র কনসালটেন্ট
নিউট্রিশনিস্ট
ফোন: ৯৮৩০১৫১৪১৩
প্রশ্ন থাকলে
ই-মেল করুন:
sananda@abp.in



সামনেই বিয়ে। তোড়জোড়ের মধ্যে কিছুটা পাওয়া একলা সময়। শীত সকালে বেড়িয়ে পরা। ফুরফুরে মেজাজের রেশ পোশাকেও। শীতের ক্যানভাসে ক্যাজুয়াল উইন্টার ওয়্যারের ফ্যাশন ফিচার।

Winter Casual

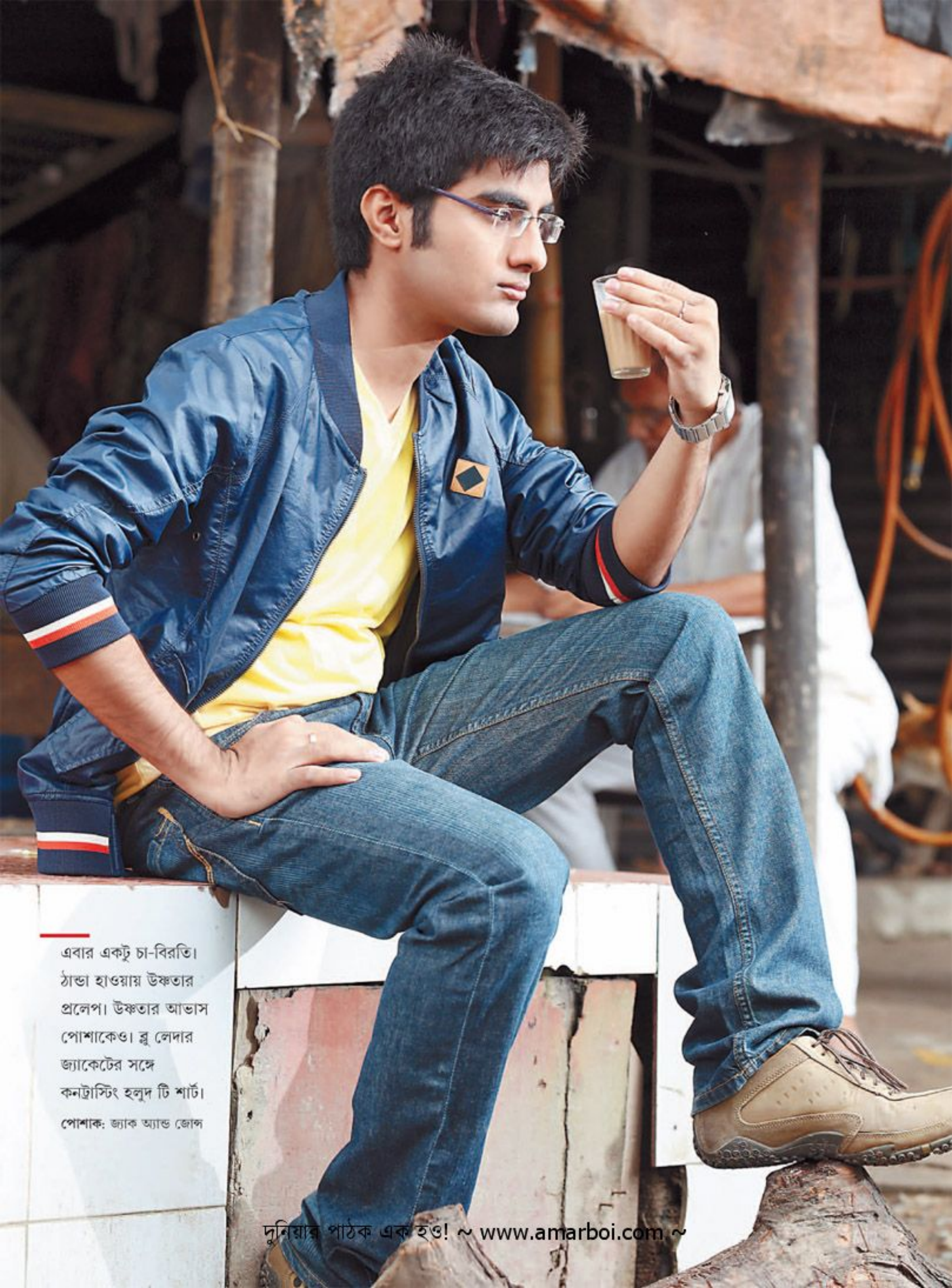


খয়েরি ট্রেন্ডি জ্যাকেটের সঙ্গে সাদা শার্ট, ব্লু ডেনিম। ক্যামেরা হাতে মশগুল। (বাঁদিক)

পোশাক: লিভাইস, সাউথ সিটি মল
ফোন: ২৪২২৫৪০৪

সেমি ফর্মাল বেজ ব্লেজ়ার। সঙ্গে কালো শার্ট, স্মার্ট ডেনিম। আনমনে কারও প্রতীক্ষায়। (ডানদিক)

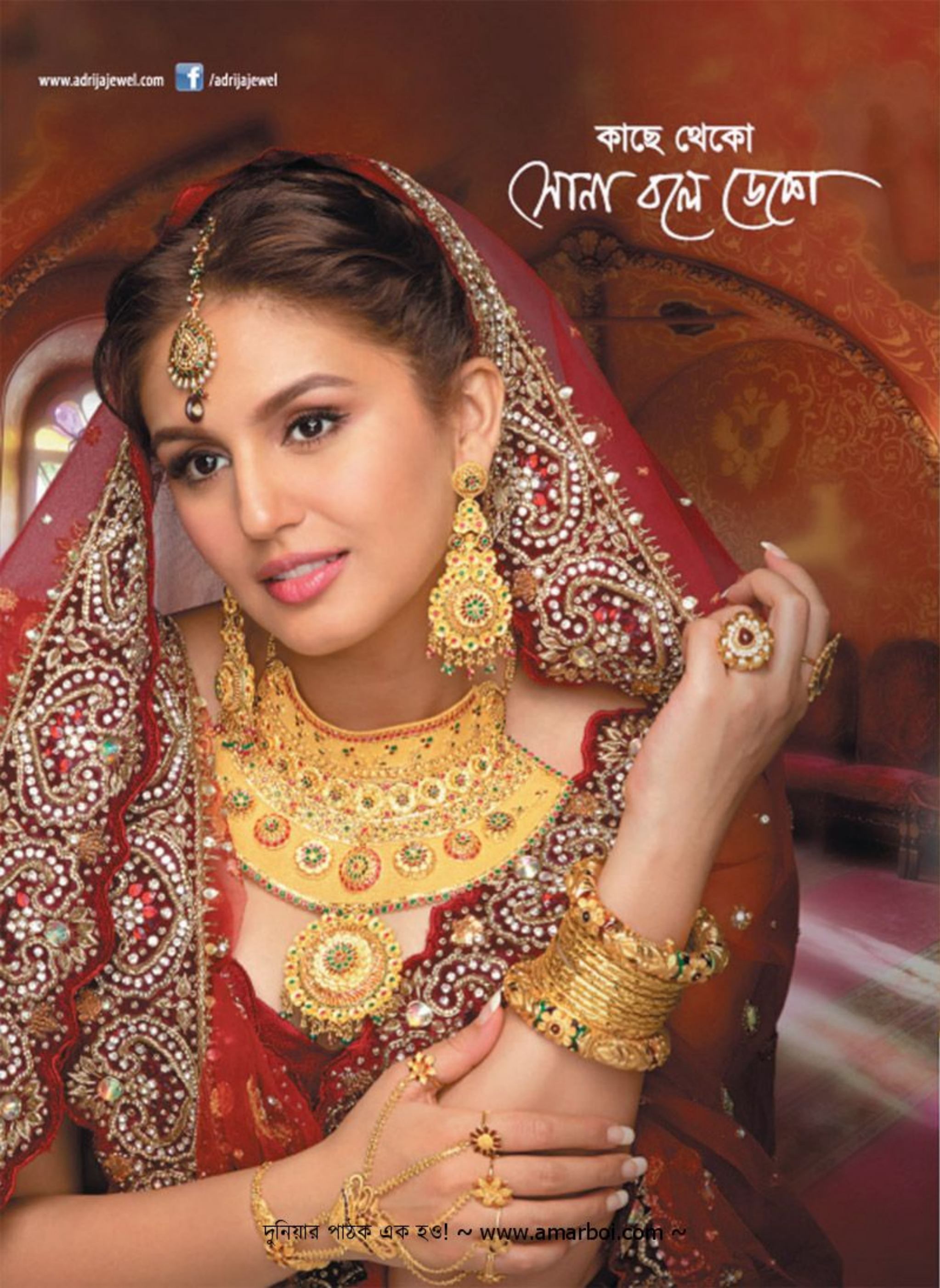
পোশাক: জ্যাক অ্যান্ড জোন্স, সাউথ সিটি মল
ফোন: ৪০৬৪৩৫০৮



এবার একটু চা-বিরতি। ঠান্ডা হাওয়ায় উষ্ণতার প্রলেপ। উষ্ণতার আভাস পোশাকেও। ব্লু লেদার জ্যাকেটের সঙ্গে কনট্রাস্টিং হলুদ টি শার্ট।

পোশাক: জ্যাক অ্যান্ড জোন্স


head&shoulders
10x
MOISTURISERS**
শীত যখন মাথার ওপরে, শুরুটা মাথা থেকেই করুন.
শীতে আপনার ত্বকের এক্সট্রা যত্ন নেওয়ার সময়ে মনে রাখবেন যে আপনার স্ক্যাল্পও এক ধরনের ত্বক. শীতকালে তা রুক্ষসুক্ষ হয়ে পড়ে আর স্বাভাবিক ত্বকের মতো স্ক্যাল্পেরও ময়শ্চারাইজারের দরকার. কারণ বেশি রুক্ষতা মানে বেশি ড্যানড্রাফ. এসেছে নতুন হেডঅ্যান্ডশোল্ডার্স. এমন একটা শ্যাম্পু যাতে আছে 10 গুণ বেশি ময়শ্চারাইজার,** যা স্ক্যাল্প থেকে ড্যানড্রাফ দূর করে আর আপনি থাকেন ড্যানড্রাফ-ফ্রী, সবসময়*.
head&shoulders
smooth & silky
head&shoulders
smooth & silky
CONDITIONER
**Moisturiser amount in head&shoulders
*Visible flakes only with regular use.
SAATCHI & SAATCHI-3292/2013 M BEN


www.adrijajewel.com
/adrijajewel
কাছে থেকো
সোনা বলে ডেকো





শহুরে রাস্তা ধরে
অলস পায়ে
ঘোরাঘুরি। রঙিন
মেজাজ, রঙিন
পোশাক। ভাইব্রেন্ট
রেড কর্ড্রয়ের
জ্যাকেটের সঙ্গে
স্মার্ট টি-শার্ট।

পোশাক: লিভাইস

মডেল: অনির্বাণ
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
ছবি: সোমনাথ রায়



বি হেলদি অ্যান্ড স্টে অ্যাক্টিভ

আমার বয়স ২৫ বছর। আমার ওজন মোটামুটি ঠিকঠাকই। তবে পেটে ও নিম্নাংশে মেদ জমেছে। সামনেই আমার বিয়ে। বিয়ের আগে আমি অতিরিক্ত মেদ ঝরিয়ে ফেলতে চাই। জিমে গিয়ে এক্সারসাইজ করার সময় নেই। আমাকে এমন কিছু এক্সারসাইজ বলুন যেটা বাড়িতেই সহজে করতে পারব।

তিথিরূপা মজুমদার, *জলপাইগুড়ি*

আপনি যে আপনার শরীর সম্পর্কে সচেতন, তা দেখে ভাল লাগল। সামনেই আপনার বিয়ে তাই আর দেরি না করে এখন থেকেই উঠে পড়ে লাগুন। নিজেকে মোটিভেট করুন। মেদ কমাতে যোগাসন সবচেয়ে বেস্ট অপশন। আপনাকে সহজ কয়েকটা যোগাসন বলে দিচ্ছি ট্রাই করে দেখতে পারন। মৎস্যাসন, ধনুরাসন, শবাসন, শলবাসন, অর্ধচক্রাসন, জানুশিরাসন, ভুজঙ্গাসন করতে পারেন। এই যোগাসনগুলো করা খুব একটা কঠিন নয়, সহজেই আয়ত্তে আনতে পারবেন। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। যোগাসন শুরু করার আগে পাঁচ-ছ'মিনিট ওয়র্ম আপ করুন। ওয়র্ম আপ করলে শরীরের জড়তা কেটে যাবে। যোগাসনের পাশাপাশি প্রাণায়াম করুন। নিয়মিত একঘণ্টা করে হাঁটুন। যোগাসন করতে ভাল না লাগলে সাইক্লিংও করতে পারেন। সাইক্লিং ইজ আ ভেরি গুড এক্সারসাইজ। এরসঙ্গে স্কিপিং, স্পট জগিংও করতে পারেন। আপনি যদি নাচ ভালবাসেন তাহলে মিউজিকের সঙ্গে নাচতেও পারেন। এতে আপনার শরীর ফিট থাকবে আর মনও চাঙ্গা হবে। মোটকথা এমন একটা অ্যাক্টিভিটি করুন যাতে ক্যালরি বার্ন হয়। তবে এরসঙ্গে খাওয়াদাওয়ার ওপরও একটু নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে। ভাজাভুজি, জাঙ্ক ফুড একেবারেই খাবেন না। আপনার ডায়েটে যাতে মরশুমি ফল, সবুজ শাকসবজি থাকে সেদিকে বিশেষ নজর দিন। এই কয়েকটা নিয়ম মেনেই দেখুন না বিয়ের আগেই নির্মেদ চেহারা ফিরে পাবেন।

পেট ও শরীরের নিম্নাংশ ক্রমশ ভারী হয়ে যাচ্ছে? বিয়ের আগেই কি করে নির্মেদ চেহারা পাবেন? কয়েকটি সহজ যোগাসনের সন্ধান দিলেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট পায়েল গিদওয়ানি।



০২২২৬৪৮৮০৫৫/৫৬



প্রাচীন ভাস্কর্য ও
নাগা পর্বতাঞ্চলের
অনুপ্রেরণায় অফবিট
হেয়ারস্টাইল।
গর্জাস অ্যান্ড গ্ল্যামারাস
তো বটেই, সহজেই
নজর কাড়ার মতো।

গয়না: ডেন্টি ড্রপস

টেম্পল হেয়ারস্টাইল

পুরাণ, গাথা, ধ্রুপদী নৃত্য ও স্থাপত্য—প্রাচীন ভারতের ঐতিহ্য ও সংস্কৃতির মূল আকর। এই অনুপ্রেরণাকে ঘিরেই তৈরি হয়েছে আমাদের পরিচর্যা ও সাজগোজ। মন্দির স্থাপত্যে নারী মূর্তির শৈল্পিক সৌন্দর্য অনন্য। কেশবিন্যাস ও অলঙ্কারের সমন্বয়ে রচিত এই শিল্পকলার থেকেই এবারের রূপের বিশেষ ফটোফিচার—টেম্পল হেয়ারস্টাইল। রিচ, গর্জাস অ্যান্ড ক্লাসিক্যাল।



উত্তর-দক্ষিণ, পূর্ব-পশ্চিম। ভারতবর্ষের চার প্রান্ত জুড়ে ছড়িয়ে অজস্র মন্দির। খাজুরাহো থেকে কোনারক। প্রতিটি মন্দিরের স্থাপত্যশৈলী বৈচিত্র ও বাহারে অনন্য। মন্দিরে খচিত নানা ভঙ্গিমার নারীমূর্তি। কখনও বিষাদে, কখনও উচ্ছ্বাসে, কখনও বা সে আপনমনে একাকী। এই সব স্থাপত্যশৈলীর অনুপ্রেরণা ভারতবর্ষের প্রাচীন পুরাণ ও গাথায় বর্ণিত একাধিক চরিত্র। ইতিহাসের পাতা থেকে শিল্পীর ভাবনায় পাথরের ওপর খচিত। শুধু শৈল্পিক আবেদনের জন্য নয়, মূর্তিগুলি নিজস্ব সৌন্দর্যের জন্যও সমানভাবে বর্ণময়। সূক্ষ্ম গয়নার কারুকার্য, নৃত্যরত নারীর ভঙ্গিমা, শাড়ি পরার ধরন, চুল বাঁধার কায়দা ও গয়নার বাহারে প্রতিটি মূর্তিই স্বকীয়। এই স্বকীয়তা স্বতঃস্ফূর্ত। কোনও একটি অংশ নয়, মূর্তিগুলির সম্পূর্ণ রূপই নজর কাড়ে--আ কমপ্লিট সেন্স অফ পারফেকশন। এই কারণেই হাজার হাজার বছর পরেও এর সৌন্দর্য ম্লান হয়ে যায়নি। তাই স্থাপত্য ও ধ্রুপদী নৃত্যের এই ঐতিহ্যই আধুনিক পরিচর্যা ও সাজগোজ-এর অনুপ্রেরণা। পুরাণ ও গাথা মূল সূত্র হওয়ায় স্বাভাবিক ভাবেই দেব-দেবী, অপ্সরার প্রভাব রয়েছে। কিন্তু কখনওই তা অতিরিক্ত মনে হয় না। সময় ও পরিবেশের সঙ্গে সাযুজ্য বজায় রেখেই তা। এই সিম্পল ও নিট লুকের কারণে মন্দির স্থাপত্যের পরিচর্যা আজও কনটেম্পোরারি। তাই এই মন্দির স্থাপত্য থেকেই আমরা বেছে নিয়েছি বিশেষ কয়েকটি চুল বাঁধার ধরন। অজন্তার দেওয়াল চিত্র থেকে শুরু করে দক্ষিণ ভারতের বিশ্বব্রহ্ম মন্দির, দেবী পার্বতীর ভাস্কর্য কিংবা নাগা পর্বতাঞ্চলের ভাস্কর্য....প্রতিটি মন্দির স্থাপত্যই অনন্য। কখনও লোকালয়, কোথাও বা প্রাচীন পুরাণ...এক এক জায়গার পরিচর্যায় আলাদা আলাদা এলিমেন্টের প্রভাব। তবে রূপ আলাদা হলেও মূল সুরটি কিন্তু এক। শিল্পের মূল উদ্দেশ্যই তো নিজের চারপাশকে সুন্দর করে দেখানো। তাই সৌন্দর্যের নানা রূপের মধ্য দিয়েই সেই কল্পনা পাখা মেলে। বিভিন্ন ধরনের চুল বাঁধা সেরকমই একটি ফর্ম অফ এক্সপ্রেশন। বড় খোঁপায় সাবেকি ধাঁচের গয়না, কানে পাশা কিংবা ফুলের মালা। এর সঙ্গে কাজল দেওয়া টানা চোখ। তবে এগুলো শুধুই অনুষঙ্গ। আসল মুনশিয়ানা লুকিয়ে খোঁপা বাঁধার স্টাইলের মধ্যে। তার মধ্যেই ফুটে ওঠে টেম্পল হেয়ারস্টাইলের বিশেষ ইনোভেশন। এর সনাতনী ধাঁচই এর স্টাইল স্টেটমেন্ট...রিচ অ্যান্ড ক্লাসিক্যাল। ঐতিহ্যে ঋদ্ধ, কিন্তু এর আবেদন চিরন্তন। তাই উৎসব-অনুষ্ঠানে, পালা-পার্বণে এবং অবশ্যই বিয়ের আসরে এবার সেই ঐতিহ্যকে ফিরে দেখার পালা।



অজন্তার রক পেন্টিংয়ের মূর্তির অনুপ্রেরণায়। বেণির ওপর দিয়ে চুলের গয়না। অরনেট ইয়েট সন্ট হেয়ারস্টাইল।

গয়না: মানস
ফোন: ৯৭৪৮০২৪৪১১



“Palmer’s works. I’m the proof.”
Palmer’s has always made my skin soft and smooth.
-Dani S.
PALMER’S IS PERFECTLY CRAFTED FROM 100% PURE COCOA BUTTER.
Rich, thick and luxurious Palmer’s Cocoa Butter Formula helps transform the roughest, driest skin, making it soft and beautiful. It is specially formulated with Vitamin E to help reduce the appearance of marks and scars and even skin tone. Palmer’s works and your silky soft, beautiful skin will be the proof.
PALMER’S
COCOA BUTTER FORMULA®
TM
with Vitamin E
SKIN THERAPY OIL
Heals & Softens Rough, Dry Skin
For Free Sample Please give a Miss Call 011-30201008
firstcry
new u
mom & me
health & glow
RELIGARE wellness
The Complete Health Store
babyoye
flipkart.com
Universal Corporation Ltd
SHOPPERS STOP



মন্দির স্থাপত্যের আদলে বেণি দিয়ে খোঁপা বাঁধা। খোঁপার দু'টি আলাদা স্তর বিশেষ করে নজর কাড়ে। ফুলের মালাও লাগাতে পারেন।

গয়না: মানস


একটি সম্পূর্ণ ভেষজ ফেস-ওয়াশ ও ক্লিনজার
Parker's
Aloe Face Wash
ফেস-ওয়াশ মুখ মণ্ডলের অতিরিক্ত তেল ও ময়লা
দূর ক'রে ত্বককে স্নিগ্ধ, কোমল ও উজ্জ্বল রাখে।
70g. Tube
Aloe Face Wash
পার্কারের অ্যালো ফেস-ওয়াশ সম্পূর্ণ রূপে ক্ষার মুক্ত এবং প্রাকৃতিক উপাদানে সমৃদ্ধ যা সুরক্ষিত ভাবে মুখমণ্ডলের ত্বককে পরিষ্কার করে ও অতিরিক্ত ধূলো, ময়লা ও তেল থেকে ত্বককে মুক্ত করে।
উপাদান ঃ
■ নিম পাতার নির্যাস ■ অ্যালোভেরা (ঘৃতকুমারী) ■ শশার নির্যাস
■ কমলা লেবুর খোসা নিষ্কাশিত তেল ■ প্রাকৃতিক মধু
পার্কারের অ্যালো ফেস-ওয়াশ সাধারণ সাবানের মত মুখশ্রীকে শুকনো ও খস্‌খসে হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করে, কোঁচকানো ভাব দূর করে ও ত্বককে টানটান রাখে, ম্লান হতে দেয় না।
সূর্যের অতি বেগুনী রশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করে
Parker's Herbal Body Lotion
অ্যালোভেরা, শশা, ইটালিয়ান অলিভ অয়েল ও ভিটামিন-ই এর সংমিশ্রণে প্রস্তুত যা প্রাকৃতিক উপায়ে ত্বকের স্বাভাবিক আর্দ্রতা বজায় রাখে, ত্বককে উজ্জ্বল করে এবং ত্বকের পুষ্টি যোগায়।
100 & 200ml. Bottle
উপাদান ঃ
■ অ্যালোভেরা নির্যাস ■ অলিভ অয়েল
■ শশার নির্যাস ■ ভিটামিন-ই
প্রাকৃতিক উপায়ে প্রস্তুত এই বডি লোশন-এ ভিটামিন-ই থাকায় ত্বককে মসৃণ করে তোলে, সূর্যের অতিবেগুণী রশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করে এবং সূর্যরশ্মি থেকে ক্ষতিগ্রস্ত ত্বকের স্বাভাবিক অবস্থা ফিরিয়ে আনে ও ত্বকের ঠাণ্ডা ভাব বজায় রাখে।
Parker's
Herbal
Body Lotion
PARKER ROBINSON PVT. LTD.
1, Nimak Mahal Road, Kolkata - 700 043
robinson.in



পার্বতীর প্রাচীন
ভাস্কর্যের আদলে
এই বিশেষ ধরনের
হেয়ারস্টাইল।
ট্র্যাডিশনাল কিন্তু
কনটেম্পোরারি।


বোরোপ্লাস অ্যাড্ভ্যান্সড ময়শ্চারাইজিং লোশন
"স্বাস্থ্যোজ্জ্বল সুন্দর ত্বকের খোঁজ পূর্ণ হলো"
আন্তর্জাতিক বিশেষজ্ঞ দ্বারা তৈরি, বোরোপ্লাস অ্যাড্ভ্যান্সড ময়শ্চারাইজিং লোশন-এ আছে উন্নত নেচার শীল্ড কমপ্লেক্স এবং প্রাকৃতিক গুণ সমৃদ্ধ বাদাম, দুধ মালাই, গোলাপ জল ও কেশরের সংমিশ্রণ যা ত্বকের গভীরে গিয়ে আর্দ্রতা বজায় রাখে এবং দেয় ৩X কার্যকরী সুরক্ষা উন্নততর সুরক্ষা।
এবার পান স্বাস্থ্যোজ্জ্বল সুন্দর ত্বক যা আগে কখনো ছিল না।
ত্বকের গভীরে যায়
আর্দ্রতা বজায় রাখে
৩X কার্যকরী সুরক্ষা
3x
সারাদিন ধরে
বিনামূল্যে
₹54 মূল্যের ফেয়ার অ্যান্ড হ্যান্ডসাম ফেয়ারনেস ক্রীম পুরুষদের জন্য*
FREE FAIR AND HANDSOME 30g worth ₹ 54
BORO PLUS HEALTHY SKIN
ADVANCED MOISTURISING Lotion
NATURE SHIELD COMPLEX
Badam & Milk Cream
Locks in Moisture for Softer, Smoother Skin
ADVANCED
emami
FAIR AND HANDSOME
World's No. 1 Fairness Cream for Men
DEEP ACTION PEPTIDE
For tough male skin
BORO PLUS HEALTHY SKIN
ADVANCED MOISTURISING Lotion
৩X কার্যকরী সুরক্ষা**
Join us on: http://www.facebook.com/boroplushealthyskin/



ধ্রুপদী নৃত্যের আদলে বাঁধা খোঁপা। বাড়তি আতিশয্য নেই। সিম্পল ও নিট। গ্রেসফুল অ্যান্ড গর্জাস।

গয়না: মানস



দক্ষিণ ভারতের মন্দিরের ভাস্কর্যের অনুপ্রেরণায় এই বিশেষ হেয়ারস্টাইল। খোঁপার মাঝে পুরনো দিনের মতো পানপাতা লকেটের কাঁটা।

গয়না: ডেন্টি ড্রপস
ফোন: ৯৪৩৩১৬২৩৯৮

মডেল: অন্ত:শীলা, রুকমা, অন্বেষা
মেক-আপ ও হেয়ারস্টাইল: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
শাড়ি: সারঙ্গ, গড়িয়াহাট
ফোন: ২৪১৯ ৮৮৯৮
ছবি: সোমনাথ রায়



weaves™
Weaving the Fabrics of Future
While You Sleep,
Nourish Your Skin...
With Our Vitamin-E Embedded Bed Linen...
Weaving the Fabrics of Future
Deals in :Bed Sheets,Bed Covers,Towels,Comforter,AC Quilt,Pillow & Mattress Protector
Shri Lakshmi Cotsyn Limited
(An ISO 9001 : 2008 Certified Co.)
Available at
Kolkata: Anarkali -Lindsay street,Opp. New Empire Cinema 9831195777,Kalakunj- New Market 9830388922, Bedding Emporium- B.B. Ganguly Street 9830416220
Lokenath Furnishing- Garia, Opp. Gitanjali M. Station 9830338728, Snehalata Bedding Store- Netaji Nagar 9830656181,Skipper Furnishing- Kolkata 9339250371,
The Bedding Emporium (Salt Lake)- C.A Market 9830452365, Gajkumar Brothers- Dharmattalla Street 9831087888, Mehta Stores- New Market 9830263317,
Jain Furnishings- Bara Bazar 9932852008, Radha Raman Cloth Centre- Gariahat Market 9883076033,Sumit Furnishing- Salt Lake, City Center-1, 033-40063137,
Aparajita- AC Market 033-22824649, Life Style Furnishings (P) Ltd.- Bose Road 9831038295, Jaigaon:Decor- 7797931523, Sheetal Enterprises- 9775734802,
Siliguri:Dinodia's- Nam Nam Road 9437033869,Haldia:Haldia Textiles- Durga Chowk, Super Market 9933607016,Gangtok:Curtina- 9474651881,
Asansol:Calcutta Trading Co.- 9434116141,Hooghly:Bosco Furnishing- Chinsurah 9830180603 Sikkim:B Square- Singtam Bazar,9832055307
Distributors: Kolkata- GSB Enterprises 9831017174,Siliguri- M.B Textiles 0353-2431390 For Trade inquiry East. 09831820797 web. www.weavesretail.com
natrajproduction





চিলি-চিজ় টোস্ট

ফুলের শরবত কিংবা চিলি-চিজ় টোস্ট

হ্যাঁ, ঠিকই পড়েছেন। ফুলেরই শরবত। নতুন শ্বশুরবাড়িতে রান্নায় নাম কেনার অব্যর্থ উপায়। সঙ্গে মুখরোচক স্ন্যাকস। সহজ রান্নার চটকদার পরিবেশনায় শর্মিলা বসুঠাকুর।

রাঁধতে আপনি পারেন না কিংবা রান্নায় আপনার তেমন ইন্টারেস্ট নেই। এমন তো হতেই পারে। সকলেরই রান্না জানতে হবে বা রান্না করতে ভাল লাগবে এমন কোনও কথা নেই। কিন্তু বিয়ের পর নতুন শ্বশুরবাড়িতে এক-আধটা পদ রেঁধে প্রশংসা কুড়োনোর লোভটাও তো সামলানো যায় না। আর আপনার বর যদি হন খাদ্যরসিক, তাহলে তো কথাই নেই। একটু আধটু এক্সপেরিমেন্ট তো আপনাকে করতেই হবে। আর তিনি যদি হন রান্নায় পারদর্শী, তাহলে আপনার হাতে দু'টো অপশন। এক, একেবারেই রান্নাঘরে না ঢোকা অথবা রান্নায় তুখোড় হয়ে ওঠা। প্রথমটা খুব একটা প্র্যাক্টিকাল অপশন নয়। অতএব রান্না আপনাকে শিখতেই হবে। এক্ষেত্রে আপনাকে একটু বুদ্ধি খরচ করতে হবে। রান্না জানা না থাকলে, নতুন শ্বশুরবাড়িতে জটিল কোনও রেসিপি ভুলেও ট্রাই করবেন না। বরং জোর দিন প্রেজ়েন্টেশনের ওপর। খুব সাধারণ খাবারও অসাধারণ হয়ে ওঠে পরিবেশনার গুণে। এটাই হবে শ্বশুরবাড়িতে আপনার রান্নায় বাজিমাতের তুরুপের তাস। বাড়িতে অতিথি এলে চা কিংবা শরবত তো দেবেনই। বাজার থেকে কেনা কোল্ড ড্রিঙ্ক কিংবা লস্যি পরিবেশনের মধ্যে তেমন কোনও মাহাত্ম্য নেই। আর আজকালকার স্বাস্থ্য সচেতন মানুষজনের ফিজ়ি ড্রিঙ্কে বেজায় আপত্তি। আপনি দিন ফুলের শরবত। অপরাজিতা, জবা কিংবা বেল। রূপে, সুবাসে অনন্য। গরম জলে ফুল দিয়ে কিছুক্ষণ পর ছেঁকে সুন্দর কাচের গ্লাসে, কয়েক কুচি বরফ সহযোগে পরিবেশন করুন। স্ট্র-এর বদলে ব্যবহার করুন প্যাপাইরাস স্টিক। নাম শুনে ঘাবড়াবেন না। খুবই চেনা গাছ। না পেলে সাজানোর জন্য এরিকা পামের ডাঁটিও ব্যবহার করতে পারেন। নির্দিষ্ট



সময়ের আগেই বর বাড়িতে ফিরে এসেছেন। গরম চায়ের সঙ্গে হাল্কা কিছু স্ন্যাকস আর দু'জনের জমাটি আড্ডা— বিয়ের পর এমন মুহূর্তগুলোই তো দারুণভাবে কাঙ্ক্ষিত। বানিয়ে ফেলুন চিজের গন্ধমাখা সামান্য ঝালঝাল চিলি-চিজ় টোস্ট। শীতে চিলি-চিজ় টোস্ট আর চা অতি উপাদেয়। পাড়ার দোকানের পাউরুটি নয়। ভাল পাউরুটি ব্যবহার করুন। চিলি ফ্লেকস না থাকলে শুকনো লঙ্কা কুচিয়ে নিন। ছাই রঙা মাটির প্ল্যাটারে সবুজ পাতার কোলে সোনালি রঙা চিলি চিজ় টোস্টের কোনও বিকল্প হতে পারে না। সঙ্গে দার্জিলিং সেকেন্ড ফ্লাশ চা। তেমন ভাল চা পাতা না থাকলে, চা ভেজানোর সময় লেমন গ্রাস দিয়ে দিন। দারুণ ফ্লেভার। আলু টিকিয়ার সঙ্গে সস না দিয়ে তেঁতুল আর গুড় দিয়ে টক-মিষ্টি চাটনি দিন। কম্বিনেশনের জোরে নিরীহ আলু টিকিয়াও বিগ হিট। পোহা শুনে মুখ ব্যাজার? বিকেলে চায়ের সঙ্গে পোহার ওপর কমলা-কোয়া ছড়িয়ে শ্বশুরমশায়কে দিয়েই দেখুন না! প্যান-কেক উইথ হানিতে তিল শোভিত হানি তো শুধু আপনিই দিতে পারেন। আলু-টিকিয়া, পোহা কিংবা অতি সাধারণ ঘুগনিও সেজেগুজে সুন্দরী হয়ে উঠতে পারে আপনার হাতের গুণে।





ফুলের শরবত

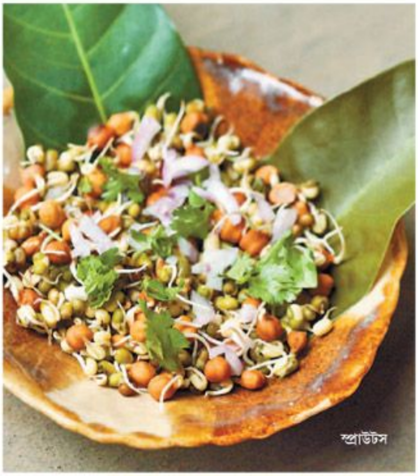


আলু টিকিয়া

দরকার শুধু ভ্যালু অ্যাডিশন। অতএব রান্না জানুন আর নাই জানুন, ক্রিয়েটিভ হতে তো কোনও বাধা নেই। আর গড়পরতা একঘেয়ে পথে না হেঁটে একটু অন্যরকম হওয়ার বাসনা তো সবসময়ই প্রশংসাযোগ্য। জানবেন স্ট্রেস কমাতে রান্নার জুড়ি নেই। তাই নিজে হাতে রান্না করুন, বাড়িতে যা আছে তাই দিয়েই সুন্দর করে সাজান আর ভালবেসে পরিবেশন করুন। অল দ্য বেস্ট!

চিলি চিজ় টোস্ট

উপকরণ: স্লাইসড পাউরুটি ৪ স্লাইস, চিজ় ২ কিউব (কুরানো), গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চামচ, ডিমের সাদা অংশ ২টো, চিলি ফ্লেক্স ২ চামচ, নুন স্বাদমতো, অলিভ অয়েল বা মাখন ২ টেবলচামচ, প্যাপরিকা পাউডার সামান্য।



স্প্রাউটস



প্যান-কেক উইথ হানি



পোহা

প্রণালী: পাউরুটির শক্ত ধার কেটে বাদ দিয়ে দিন। এবার ডিমের সাদা অংশ, চিলি ফ্লেক্স, নুন এবং অলিভ অয়েল অথবা মাখন একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। পাউরুটির ওপর এই ব্যাটার হালকা করে ব্রাশ করে নিন। তার ওপরে কুরানো চিজ় দিয়ে দিন। ৭-৮ মিনিট ওটিজিতে গ্রিল করে নিন। পরিবর্তে ননস্টিক প্যানে অল্প তেল দিন। তার ওপরে পাউরুটি রেখে ঢাকা দিয়ে কম আঁচে রাখুন। নামিয়ে টোম্যাটো সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

আলু টিকিয়া

উপকরণ: আলু ৩টে (সিদ্ধ করা), নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ।
পুরের জন্য: কড়াইশুঁটি ১/২ কাপ, আদা ১/২ টেবলচামচ (কুচানো), গরমমশলা ১/৪ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো স্বাদমতো, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, তেল (ভাজার জন্য)।
প্রণালী: কড়াইশুঁটি সিদ্ধ করে মেখে নিন। পুরের বাকি উপকরণগুলি (তেল বাদে) নিয়ে কড়াইশুঁটির সঙ্গে ভাল করে মেখে নিন। মিশ্রণটি আলাদা করে তুলে রাখুন। আলুসিদ্ধর সঙ্গে নুন ও গোলমরিচ মিশিয়ে মেখে নিন। আলুর মিশ্রণের গোল বল বানিয়ে ভিতরে কড়াইশুটির পুর ভরে চ্যাপ্টা আকারে গড়ে নিন। প্যানে সামান্য তেল দিয়ে টিকিয়াগুলো হালকা আঁচে দু'পিঠ ভেজে নিন। সোনালি রং ধরলে নামিয়ে তেঁতুলের চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন। পুর ছাড়া শুধুই আলু দিয়েও টিকিয়া বানাতে পারেন। সেক্ষেত্রে আলু মাখার সময় ধনেপাতা দেবেন।

পোহা

উপকরণ: চিড়ে ২ কাপ, সাদাতেল ২ টেবলচামচ, সরষে ১ চা-চামচ, আদা কুচি ১ চা-চামচ, কারিপাতা ৫-৬টা, কাঁচালঙ্কা ২টো (কুচোনো), মাঝারি সাইজ়ের পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), বাদাম পরিমাণমতো, হলুদগুঁড়ো ১ চিমটে, লেবুর রস, নুন স্বাদমতো, কমলা লেবু ১টা (গার্নিশিংয়ের জন্য)।
প্রণালী: চিড়ে ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। একটু মোটা চিড়ে নেবেন। প্যানে তেল গরম করে তাতে সরষে, কারিপাতা ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরলে পেঁয়াজ দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। পেঁয়াজ নরম হয়ে এলে আদা কুচি, চিড়ে ও হলুদগুঁড়ো দিন। নাড়াচাড়া করে উপর থেকে লেবুর রস, বাদাম দিয়ে নামিয়ে নিন। কমলালেবুর কোয়ার পাতলা খোসা ছাড়িয়ে ভেতরের নরম অংশ ওপরে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

সৌজন্য: লিপি বিশ্বাস,
স্টুডিওবোনের পুকুরডাঙা, শান্তিনিকেতন
ছবি: স্বরূপ দত্ত



ইন্টার কালচারাল ম্যারেজ

বর মরাঠি আর কনে পঞ্জাবি? বা ছাদনাতলায় বাঙালি-অবাঙালি কম্বিনেশন? ব্যাপারটা শুনতে মন্দ নয় কিন্তু! ভাবুন তো, বিয়ের মেনুতে পোলাও-পোস্তর সঙ্গে বহাল তবিয়তে বিরাজ করছে ডাল মাখানি-মটর পনির। আর রীতিনীতি, আচার-অনুষ্ঠানেও বেশ বৈচিত্র্য আছে। সবমিলিয়ে এ ধরনের বিয়েতে অতিথি হিসেবে যাওয়াটাও একটা দারুণ অভিজ্ঞতা বটে! তবে আন্তঃসাংস্কৃতিক বিয়ে শুনতে যেমন ভাল লাগছে, অনেকক্ষেত্রেই এরকম ব্যাপার ছাদনাতলা পর্যন্ত টেনে নিয়ে যাওয়া বেশ কঠিন হয়। দুই পরিবারের মধ্যে সাংস্কৃতিক ফারাকটা প্রথম থেকেই মিটিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন। বিয়ের আগে একে অপরকে চেনা-বোঝাটাই জরুরি। সেখানে, আচার-অনুষ্ঠান, রীতিনীতি অতটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। যদি একে অপরের প্রতি সারা জীবন কমিটেড থাকার বিশ্বাসটা মন থেকে পাওয়া যায়, তাহলে অন্য বিষয়গুলি নিয়ে বেশি ভাবার প্রয়োজন নেই। একে অপরের সংস্কৃতি, তাঁদের রীতিনীতি নিয়ে আগ্রহ থাকাটা ভাল। অন্য সংস্কৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন। প্রতিটি সংস্কৃতির মানুষেরই কিছু 'টিপিকাল' আকর্ষণীয় বিষয় থাকে। সেগুলো একটু-আধটু রপ্ত করে নিতে পারলে ভাল হয়। যেমন, আপনি বাঙালি বলে পঞ্জাবি খাবার রাঁধতে পারবেন না, এটা কোনও কাজের কথা নয়। আসলে, এ ধরনের বিয়ের সবচেয়ে ভাল দিক হল একে অপরের সঙ্গে সাংস্কৃতিক আদানপ্রদান হয় খুব ভালভাবে। অনেকসময় দুই পরিবারের মধ্যে এ ধরনের সম্পর্ক নিয়ে আপত্তি থাকে। এক্ষেত্রে পরিবারের লোকদের হাতে সময় নিয়ে বোঝানো ছাড়া খুব একটা উপায় নেই। তবে, এতে দমে গিয়ে সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসার কথা ভাববেন না যেন! আসলে, দিনের শেষে, যাঁদের বিয়ে হচ্ছে, সেই মানুষ দু'টোর পারস্পরিক বোঝাপড়াটাই গুরুত্বপূর্ণ। তাঁদের আচার-আচরণ, সাংস্কৃতিক পার্থক্য বা রীতিনীতি নয়।

অ্যান্ড দে লিভড হ্যাপিলি...

বাঙালি কনে সম্প্রীতি আর তামিল ছেলে নরেশের বিয়ে হয় প্রায় দু'বছর আগে। ওদের বিয়ের গল্প শুনলে মনে হবে, নির্ঘাৎ কোনও সিনেমা বা উপন্যাসের গল্প বোধহয়! বাড়ি থেকে প্রবল আপত্তি হয়েছিল ওদের বিয়ে নিয়ে। নরেশের পরিবার মেনে নিলেও সম্প্রীতির পরিবার একেবারেই মানতে পারেনি এ ধরনের বিয়ে। কোনও তাড়াহুড়ো না করে, ওরা বেশ কয়েকবছর সময় নিয়েছিল নিজেদের সম্পর্ককে পরিণতি দেওয়ার জন্য। অনেক কাঠখর পুড়িয়ে অবশেষে বিয়ে করে ওরা। তবে বিয়ের পর রোজই নতুন কিছু শিখছে ওরা। ওদের দু'জনেরই বক্তব্য, এই সম্পর্ক ওদের অনেক কিছুই শিখেছে। সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য, নানা আচার-অনুষ্ঠান-খাওয়াদাওয়া এমনকি আর একটা নতুন ভাষা—সবদিক থেকেই বেশ সমৃদ্ধ হয়েছে ওরা দু'জনেই।





মাটন শিস কাবাব

কাবাব থেকে কাটলেট

আমিষ ছাড়া রোচে না। এমনই আপনার শ্বশুরবাড়ি। ছ'টি আমিষ পদ শেখালেন রুকমা দাক্ষী।

ব্রেকফাস্ট টু ডিনার—সবেতেই চাই আমিষ। এমন তীব্র আমিষভোজী পরিবারে যদি আপনার বিয়ে হয় তাহলে নানাধরনের আমিষ তো রাঁধতেই হবে। চিকেন, মাটন থেকে শুরু করে চিংড়ি, আমিষ পদের কোনও রান্নাই বাদ পড়ে না শ্বশুরবাড়িতে। এদিকে আপনি হয়তো মন দিয়ে শিখলেন শুক্তো থেকে ঘণ্ট, আর রাঁধতে হবে কাবাব থেকে কাটলেট। তখন? উপায় বাতলে দিলাম আমরা। না এত কমসময়ে খুব বেশি হয়তো সম্ভব নয়। তাই কোরমা-কালিয়া বাদ-ই রাখলাম। আপনার জন্যে হাজির করলাম সহজ কয়েকটি খাবার। মুখরোচক, চটপটে, তাড়াতাড়ি বানানো যায় এরকম কয়েকটি আমিষ রেসিপি। উপকরণে অবশ্যই চিকেন ও মাটন মাস্ট। আর মাছের মধ্যে চিংড়ি। তাই আগে থেকে ওগুলো হেঁশেলে এনে রাখতেই পারেন। আর এর সঙ্গে সহজলভ্য কয়েকটি জিনিস। সেগুলো বাড়িতেই পেয়ে যাবেন হলফ করে বলতে পারি। এবার আপনি কীভাবে সাজিয়ে-গুছিয়ে সার্ভ করবেন, সেটা পুরোটাই আপনার মর্জির ওপর। যদি মনে করেন টুকটাক সান্ধ্য স্ন্যাকস হিসেবে খাওয়াবেন, তাও হবে। আবার যদি একটু কেতাবি ভাবে স্যালাড, ডিপ বা চাটনির সঙ্গে সাজিয়ে পরিবেশন করতে চান, সেটাও চলতে পারে। তাই আর দেরি না করে এবার


প্রন কাটলেট

প্রিপারেশনে মন দিন। আপনার জন্য হাজির করলাম ছয়-ছয়টা লোভনীয় আমিষ রেসিপি। ব্যস এবার শুধু বাজিমাত করার অপেক্ষা।

মাটন শিস কাবাব

উপকরণ: বোনলেস মাটন ৩০০ গ্রাম (মাঝারি টুকরো), গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কাসুন্দি ২ চা-চামচ, পেপে বাটা ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, আদাবাটা ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ছাতু ২ চা-চামচ, তেল সামান্য।

প্রণালী: বোনলেস মাটনে মরিচগুঁড়ো, আদা-রসুনবাটা, পেপে বাটা, কাসুন্দি, নুন ও গুঁড়ো মশলা, ছাতু ভাল করে মাখিয়ে ৮-১০ ঘণ্টা রাখুন। মাটনের মধ্যে মশলা ভাল করে ঢুকে যাবে। ননস্টিক তাওয়াতে সামান্য তেল দিয়ে ম্যারিনেট করা মাটনের টুকরোগুলো শ্যালো ফ্রাই করে নিন। দইয়ের ডিপের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

প্রন কাটলেট

উপকরণ: মাঝারি আকারের চিংড়ি ৮-১০টা (মাথা ছাড়িয়ে রাখুন), পেঁয়াজবাটা ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, কাঁচালঙ্কাবাটা ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লেবুর রস ২ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, আদাবাটা ২চা-চামচ, ডিম ১টা, বিস্কুটগুঁড়ো বা ব্রেড ক্রাম ১ চা-চামচ, তেল ভাজার জন্য।

প্রণালী: চিংড়ি মাছ ভাল করে ধুয়ে পিঠের অংশ চিরে নিন। তারপর ভাল করে থুড়ে নিন। চিংড়ি মাছে পেঁয়াজ, আদা-রসুনবাটা, কাঁচালঙ্কা, লেবুর রস, নুন মাখিয়ে আধঘণ্টা রাখুন। তারপর মশলা মাখানো চিংড়ি মাছ প্রথমে ডিমের গোলায় ডুবিয়ে নিন। এরপর বিস্কুটের গুঁড়োতে গড়িয়ে নিয়ে ভাল করে হাত দিয়ে চেপে দিন। এতে চিংড়ি মাছের গায়ে বিস্কুটগুঁড়ো চেপে বসে যাবে। খেয়াল রাখবেন লেজটা যেন বেরিয়ে থাকে। প্যানে তেল গরম করে সোনালি করে ভেজে তুলুন। সসের সঙ্গে গরম গরম সার্ভ করুন।


ফ্রায়েড চিকেন

চিকেন টিক্কা

উপকরণ: বোনলেস চিকেন ৪০০ গ্রাম (কিউব করে টুকরো করে রাখুন), ক্যাপসিকাম ১টা (চৌকো করে কাটা), টোম্যাটো ২ টো (বীজ ছাড়িয়ে চৌকো



চিকেন টিক্কা



রেশমি কাবাব

করে কাটা), পেঁয়াজ ১ টা (কিউব করে কাটা), নুন স্বাদমতো, সাদা তেল ৩ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, চাটমশলা ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জোয়ান ১/২ চা-চামচ, বেসন ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: চিকেনে তেল বাদে বাকি সব উপকরণ মানে আদা-রসুনবাটা, নুন, ধনেপাতাকুচি, ধনেগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো, জোয়ান, বেসন ভাল করে মাখিয়ে ৩-৪ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। চিকেনের মধ্যে ভাল করে মশলা ঢুকে যাবে। তারপর একটি শিকে চিকেনের টুকরো, তারপর ক্যাপসিকাম, টোম্যাটো, পেঁয়াজ পরপর গেঁথে নিন। পেঁয়াজের পরে আবার চিকেন গেঁথে দিন। এইভাবে পর পর কয়েকটি শিক তৈরি করে নিন। আভেনে ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১৫-২০ মিনিট গ্রিল করুন। আভেন না থাকলে তাওয়াতেও এই রান্না করতে পারেন। ননস্টিক তাওয়ায় খুব সামান্য তেল দিয়ে শিকটা ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সেঁকে নিন। চিকেনের গায়ে হালকা সোনালি রং ধরলে বুঝবেন হয়ে গিয়েছে। পরিবেশন করার সময়ে এর ওপরে লেবুর রস ছড়িয়ে সার্ভ করুন। কাসুন্দি দিয়েও সার্ভ করতে পারেন।

ফ্রায়েড চিকেন

উপকরণ: চিকেন উইংস ৬টা, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, জোয়ান ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, পেঁয়াজবাটা ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ১ টেবলচামচ, বেসন ১ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, কসুরি মেথি ১ চা-চামচ, মৌরিগুঁড়ো ১চা-চামচ, কর্নফ্লাওয়ার ২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, তেল ভাজার জন্য।



প্রণালী: চিকেনে লেবুর রস, জোয়ান, আদা-রসুনবাটা, পেঁয়াজবাটা, বেসন, লঙ্কাগুঁড়ো, কসুরি মেথি, মৌরিগুঁড়ো, কর্নফ্লাওয়ার ও নুন ভাল করে মাখিয়ে বেশ কিছুক্ষণ রাখুন। চিকেনের মধ্যে মশলা ভাল করে ঢুকে যাবে। এরপর প্যানে তেল গরম হলে মশলামাখানো চিকেনগুলো সোনালি করে ভেজে তুলুন। পেঁয়াজের রিং, কাঁচালঙ্কাকুচি ও টোম্যাটো দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে পারেন।

রেশমি কাবাব

উপকরণ: বোনলেস চিকেন ৪০০ গ্রাম (কিউব), জল ঝরানো টকদই ১০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, আদাবাটা ২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা ২ চা-চামচ, ফ্রেশ ক্রিম ৪ টেবলচামচ, চিজ় ২ কিউব (কুরানো), ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ, মাখন ১ টেবলচামচ, কর্নফ্লাওয়ার ১ চা-চামচ।

প্রণালী: বোনলেস চিকেনে টকদই,



মাটন চপ

আদা-রসুনবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা,চিজ়, ধনেপাতাকুচি, মাখন ও ক্রিম ভাল করে মাখিয়ে চিকেন ৩-৪ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। চিকেনের মধ্যে মশলা ভাল করে ঢুকে যাবে। এরপর শিকে তেল লাগিয়ে মশলামাখানো চিকেনের টুকরোগুলো গেঁথে নিন। আভেনে ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১৫ মিনিট গ্রিল করুন। আভেন না থাকলেও এই রান্না করতে পারেন। ননস্টিক তাওয়াতে শিকসমেত চিকেন দিয়ে সেঁকে নিন। তারপর আগুনের ওপর সামান্য ঝলসে নিন। ওপরে চাটমশলা ছড়িয়ে সার্ভ করুন।

মাটন চপ

উপকরণ: সিদ্ধ মাটন কিমা $^1/_2$ কাপ, পেঁয়াজ ১ টা (স্লাইসড), রসুনকুচি ২ চা-চামচ, আদাকুচি ২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ২ চা-চামচ, কিশমিশ ৮-১০টা, নুন স্বাদমতো, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, সিদ্ধ আলু ৪টে (বড়), লঙ্কাগুঁড়ো $^1/_2$ চা-চামচ, ব্রেড ক্রাম ২০০ গ্রাম, ডিম ২ টো, তেল ভাজার জন্য পরিমাণমতো।



প্রণালী: প্যানে ৪ টেবলচামচ তেল গরম করুন। আদা-রসুন ও পেঁয়াজবাটা দিয়ে হালকা করে নেড়ে চেড়ে নিন। মশলায় হালকা রং ধরলে সিদ্ধ কিমা দিয়ে কষে নিন। যখন বেশ মাখামাখা হয়ে যাবে, তেল বেরতে শুরু করবে তখন নুন, লেবুর রস, কাঁচালঙ্কাকুচি, পার্সলেকুচি, কিশমিশ মিশিয়ে দিন। ভাল করে নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। তৈরি হল চপের পুর। সিদ্ধ আলুতে নুন, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে মেখে নিন। চাইলে ধনেপাতাও দিতে পারেন। মাখা আলু থেকে ছোট ছোট লেচি কেটে নিন। লেচির মধ্যে বেশ করে কিমার পুর ভরে লেচির মুখ বন্ধ করে দিন। ডিম নুন দিয়ে ফেটিয়ে রাখুন। চপ ডিমে ডুবিয়ে নিন। তারপর ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন যেন ব্রেড ক্রাম ভাল করে চপের গায়ে লেগে থাকে। তারপর ছাঁকা তেলে ভেজে তুলুন। পুদিনার চাটনি দিয়ে সার্ভ করুন।

☎ ৯৮৩০২৮১৬১৮
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



থিম্পু শহরের আকর্ষণ অনবদ্য

সদ্য বিবাহিতরা দেশের গণ্ডি থেকে একটু বেরিয়ে পাশের প্রতিবেশী দেশটির দিকে নজর দিলেই খুঁজে পেয়ে যাবেন তাঁদের হনিমুন ডেস্টিনেশন—'লাভ ইন ভুটান'। ভুটানের মহিমা দেখে আরও একবার নতুন করে প্রেমে পড়তে ইচ্ছে করবে বই কী! ভুটানের রাজধানী থিম্পু মধুচন্দ্রিমার জন্য আদর্শ গন্তব্য। অনাবিল নিসর্গ আর সুপ্রাচীন ঐতিহ্যমাখা এই শহর রোম্যান্সের পীঠস্থান। প্রণয়ীযুগলের কাছে থিম্পুর নৈসর্গিক রোম্যান্স বরাবরই আবেদনপূর্ণ।

ভারতের জয়গাও থেকে হাঁটা পথে ভুটানের প্রবেশদ্বার ভুটানগেট, ওপাশে রয়্যাল ভুটান রাষ্ট্র বা বজ্র ড্রাগনের দেশ। পারাপারে কোনও বিধিনিষেধ নেই। গেট পেরোলেই ভুটানের ফুন্টশেলিং। সেখান থেকে পরদিন সকালেই রওনা হলাম রাজধানী থিম্পুর উদ্দেশ্যে। সফরসঙ্গীর একরাশ উত্তেজনা, চারপাশের প্রকৃতির অপার বিস্ময়। ভুটানের শহরগুলির একটি বৈশিষ্ট্য চোখে পড়ার মতো। অধিকাংশ শহরের নামই নদীর নামে। যেমন থিম্পু চু-র নামে থিম্পু। এরকম আরও অনেক আছে। ভুটান ড্রুক রাজার দেশ বলেও পরিচিত। জাতীয় প্রতীক ড্রাগন। সরকারি ভাষা জোঙখা। ভারতের সঙ্গে সময়ের হিসেবে আধঘণ্টা এগিয়ে। এখানে টাকাকে বলা হয় নুলট্রাম বা ন্যু। ভুটানের টাকার মান ভারতীয় টাকার সমান। ভারতীয় টাকা ব্যবহারেও কোনও অসুবিধা নেই এখানে। ভুটানের পুরুষরা পরে রোব বা জোব্বা গোছের একরকম পোশাক, ভুটানি ভাষায় যার নাম খো। মেয়েরা পরে লং স্কার্টের মতো দেখতে কিরা। এগুলি ভুটানের জাতীয় পোশাক। সরকারি অফিসে জাতীয় পোশাক পরা বাধ্যতামূলক। বাধ্যতামূলক বলে নয়, অধিকাংশ ভুটানিই পছন্দ করেন স্বেচ্ছায় জাতীয় পোশাক পরতে। বিশুদ্ধ সংস্কৃতি এবং অতীত ঐতিহ্যকে অক্ষুণ্ণ রেখে স্বকীয় জীবনযাপনেই তাঁরা অভ্যস্ত। এইসব তথ্য সংগ্রহ

বজ্র ড্রাগনের দেশ ভুটানে

হনিমুনের আবেশ উপভোগ করতে চলুন 'ল্যান্ড অফ হ্যাপিনেস' ভুটানে। লিখছেন কৃষ্ণেন্দু পালিত।



করতে করতে পেরিয়ে গেলাম অনেকটা রাস্তা। ১৭৬ কিমি রাস্তা যেতে প্রায় ৮ ঘণ্টা লাগল। ফুন্টশেলিং ছেড়ে কিছুদূর এগোতেই একপাশে চপল তোর্সা তো অন্যদিকে দামাল ছেলের মতো সার সার সবুজ পাহাড়—মাঝখানে পিচঢালা চওড়া মসৃণ রাস্তা। নবদম্পতিদের জন্য 'আ পারফেক্ট রিট্রিট'। ভুটানের সর্বত্রই রাস্তাঘাট এরকম, কোথাও একটা পাতা পড়ে থাকতে দেখা যায় না। যা হোক, মাত্র ৪ কিমি ব্যবধানে ভুটানযাত্রার পথে প্রথম ব্রেক। ১৫০০ ফুট উচ্চতায় খারবন্দি পাহাড়ের ওপর গোয়াবাড়ি টিলা। টিলার উপর বর্তমান রাজার পিতামহীর তৈরি চমৎকার একটি বৌদ্ধগুম্ফা। ২০ ফুট উঁচু পদ্মসম্ভবার মূর্তি রয়েছে এখানে।
চেকপোস্টে অনুমতিপত্র দেখিয়ে আবার পথ চলা শুরু হল। পথে পড়ল চুখা। তিব্বত থেকে আসা ওয়াং চু (চু অর্থাৎ নদী), ভারতে ঢুকে যার নাম হয়েছে রায়ডাক—নদীর উপর ভারতীয় কারিগরি সহযোগিতায় গড়ে উঠেছে চুখা হাইডেল প্রোজেক্ট। সাধারণের প্রবেশাধিকার নেই এখানে। পাখির চোখে চুখা বিদ্যুৎ নগরী দেখতে দেখতে এগিয়ে চলি আমরা।
দুপুর গড়িয়ে সূয্যিমামা তখন পশ্চিম দিগন্তে,



থিম্পুর তোরণদ্বার

আমাদের স্বাগত জানাল 'ওয়েলকাম টু থিম্পু' লেখা বিশাল তোরণ। মানে, আমাদের গন্তব্যে আমরা পৌঁছে গিয়েছি! এখানেও আর এক প্রস্থ চেকিং। চেকিং-এর পর তোরণদ্বার পেরোনোর অর্থ ভুটানের রাজধানী থিম্পুতে প্রবেশ। কিছুক্ষণের মধ্যেই থিম্পুর তোরণকেন্দ্র ঘড়ি টাওয়ারের সামনে পৌঁছে যাই আমরা। তারপর ঘুরে দেখা



চৌতেন বৌদ্ধবিহার

স্যুভেনির শপগুলি। স্থানীয় হস্তশিল্পের পসরা ছাড়াও চিন, ভারত এবং বাংলাদেশের পণ্যের বেশ রমরমা এখানে। যদিও দাম আকাশছোঁয়া।
পরদিন সকাল ন'টা নাগাদ ব্রেকফাস্ট করে বেরোলাম থিম্পু দেখতে। বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য থিম্পু জং বা তাশি চো জং। অতীতের বৌদ্ধবিহারকে সংস্কার করে ১৬৪১ সালে এই বিশাল দুর্গটি গড়ে তোলা হয়েছে। বর্তমানে এটি ভুটান সরকারের সচিবালয়। থিম্পু চৌতেন আর একটি অবশ্যদর্শনীয় স্থান। ধবধবে সাদা রংয়ের এই বৌদ্ধবিহারটির ভিতরে ধ্যানমগ্ন বুদ্ধ, সামনে অজস্র প্রদীপ জ্বলছে—এরকম দৃশ্য বড়ই মনোমুগ্ধকর। প্রার্থনা করতে করতে

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

শিয়ালদা থেকে কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেস উত্তরবঙ্গের হাসিমারা নেমে সেখান থেকে জয়গাঁও। হাসিমারা থেকে জয়গাঁও-এর দূরত্ব মাত্র ১৮ কিমি। এপারে জয়গাঁও, ওপারে ফুন্টশেলিং। ফুন্টশেলিং থেকে পারমিশান করাতে হবে। ভারতীয়দের জন্যে পাসপোর্ট বা ভিসার প্রয়োজন নেই। একটা সচিত্র পরিচয়পত্র থাকলেই চলবে। ফুন্টশেলিং থেকে কোস্টার বাসে বা রিজার্ভ গাড়িতে থিম্পু পৌঁছান। এছাড়াও কলকাতা থেকে ভুটান পরিবহনের বাস ছাড়ে ফুন্টশেলিং যাওয়ার।

কোথায় থাকবেন

এখানে বিভিন্ন মানের এবং দামের অসংখ্য


বৌদ্ধবিহার দর্শনের অপেক্ষা

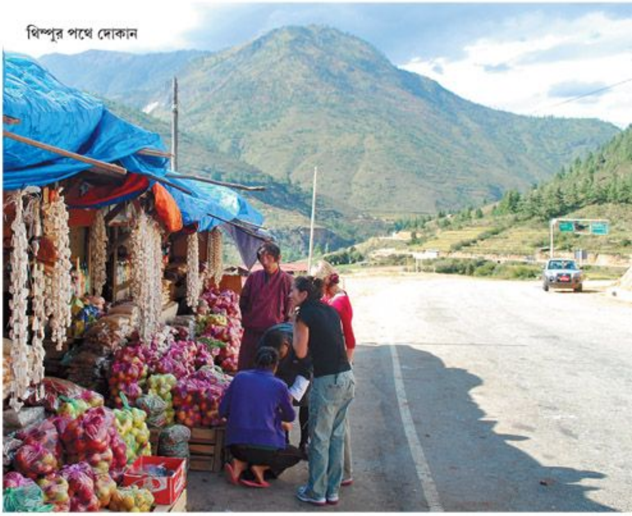
হোটেল আছে। বুক না করে গেলেও অসুবিধে নেই। লাক্সারি হোটেলের মধ্যে থাকতে পারেন আমানকোরা চেন অফ রিসর্টের কোনও হোটেলে (যেমন আমানকোরা থিম্পু, ফোন: ০০৯৭৫২৩৩১৪৪৬)। এছাড়া রয়েছে খাং রেসিডেন্সি (০৯৭৫২৩৩৯১১১), হোটেল রিভার ভিউ (০৯৭৫২৩২৫০২৯), হোটেল ড্রাগন রুটস (০৯৭৫২৩৩২৮২১)। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.visitbhutan.com-এ।

কখন যাবেন

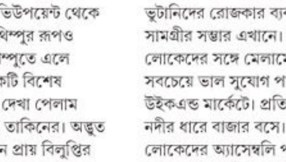
বছরের যে কোনও সময়েই ভুটান যাওয়া যায়।

মনে রাখুন

এখানে ধূমপান কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। কখনওই প্রকাশ্যে ধূমপান করবেন না।

থিম্পুর পথে দোকান


মন্দির প্রদক্ষিণ করছেন অসংখ্য লামা। চোতৈন প্রাঙ্গনে ঘুরে বেড়াচ্ছে অজস্র পায়রা। ভুটানে এলেই এখানকার নিসর্গ একটা শান্তির বার্তা বয়ে আনে। টিভি টাওয়ার বা টাওয়ার ভিউপয়েন্ট থেকে পাখির চোখে শহর থিম্পুর রূপও ভুলবার নয়। তবে থিম্পুতে এলে চিড়িয়াখানা দর্শন একটি বিশেষ অভিজ্ঞতা। এখানেই দেখা পেলাম ভুটানের জাতীয় পশু তাকিনের। অদ্ভুত দর্শন এই জীবটি এখন প্রায় বিলুপ্তির পথে। ঘুরে আসতে পারেন ভুটানের জাতীয় লাইব্রেরিতেও। প্রাচীন বৌদ্ধ নথিপত্রের সংগ্রহশালা এটি। সেখান থেকে ড্রাইভ করে চলে যেতে পারেন আর্টস অ্যান্ড ক্রাফটস স্কুলে। সনাতন থাংকা পেন্টিংয়ের নিদর্শন পাবেন এখানে।

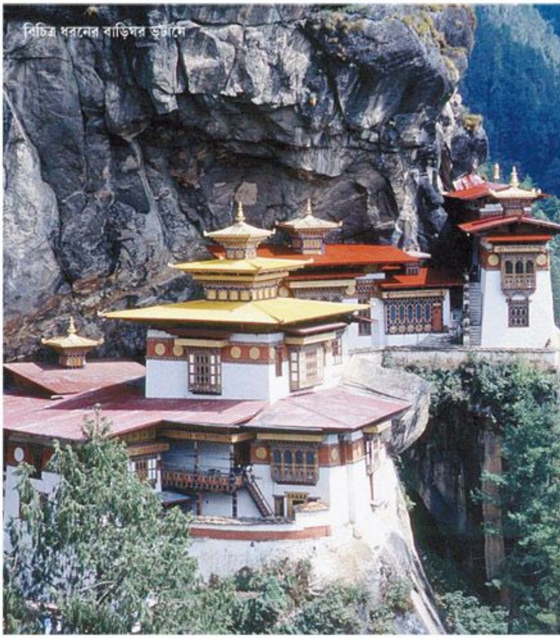


এছাড়াও সারাদিনের ভ্রমণে দেখা হল সার্ক বিল্ডিং, থিম্পু হাইকোর্ট, থিম্পু মনাস্ট্রি, হ্যান্ডিক্রাফটস এম্পোরিয়াম, সিমতোখা জং ইত্যাদি। হনিমুনে গিয়ে শুধু হোটেলবন্দি না থেকে স্থানীয় জায়গাটিকে দেখার, চেনার চেষ্টা চালানো যেতেই পারে। ঘুরে আসতে পারেন থিম্পুর ফোক হেরিটেজ মিউজিয়ম। ভুটানের প্রাচীন গ্রামীণ সংস্কৃতিকে সংরক্ষণ করাই মিউজিয়মটির উদ্দেশ্য। আর তাই প্রাচীনকালে সাধারণ ভুটানিদের রোজকার ব্যবহারের নানা সামগ্রীর সম্ভার এখানে। স্থানীয় লোকেদের সঙ্গে মেলামেশা করার সবচেয়ে ভাল সুযোগ পাওয়া যায় উইকএন্ড মার্কেটে। প্রতি শনি ও রবিবার নদীর ধারে বাজার বসে। স্থানীয় লোকেদের অ্যাসেম্বলি পয়েন্ট বলা যেতে পারে এই মার্কেট প্লেসগুলিকে। থিম্পুর প্রতিটি আনাচে কানাচে খুঁজে পাবেন বৌদ্ধ ঐতিহ্যের নানা নিদর্শন। বিকেলে আবার ফিরে গেলাম ঘড়ি টাওয়ারের সামনে। এখানকার সংলগ্ন বাজারে এলোমেলো ঘুরে বেড়ানো, ছবি তোলা, রেস্তরাঁয় ঢুকে পেটপুজোর পাশাপাশি ভুটানি ওয়াইনের স্বাদ নেওয়া—সংক্ষেপে ভুটানভ্রমণের সার্থকতা এটাই। হাতে সময় থাকলে ঘুরে আসতে পারেন জাংথোপেংরি লাখাংয়ে। আগে যুদ্ধভূমি ছিল, সেখানে এখন মন্দির

গড়ে তোলা হয়েছে। অপেক্ষাকৃত নতুন এই মন্দিরের গায়ে ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছে নানা ম্যুরালস। থিম্পু সিটি সেন্টার থেকে ছোট্ট ড্রাইভে পৌঁছে যেতে পারেন বুদ্ধ পয়েন্টে। খোন থেকে পুরো ভুটান উপত্যকাকে ছবির মতো সুন্দর লাগে। থিম্পু থেকে ঘণ্টা তিনেকের দূরত্বে পৌঁছে যেতে পারেন ধোচুলা পাস হয়ে পুনাখায়। আকাশ পরিষ্কার থাকলে দর্শন হয়ে যেতে পারে একাধিক পর্বতশৃঙ্গেরও। ফো চু আর মো চু নদীর সংযোগস্থলে পুনাখা জং, অঞ্চলের প্রশাসনিক ও ধর্মীয় কার্যালয়। চারবার ভূমিকম্প ও অগ্নিসংযোগের পরে এখন নতুন করে তৈরি করা হয়েছে পুনাখা জং। এখানে ঘুরেফিরে কিনে ফেলতে পারেন বাঁশের সৌখিন দ্রব্য, পাথরে খোদাই করা জিনিসপত্র।

যাঁরা হনিমুনের উদ্দেশ্যে এসেছেন, তাঁদের জন্য তো ভুটান স্বর্গরাজ্য! স্বল্প জনবসতি, ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা ইতিহাস, একাধিক অবশ্য দ্রষ্টব্য পর্যটকস্থল আর উপরি পাওনা ভুটানি খাওয়াদাওয়া...রোম্যান্টিক হলিডে সার্থক করতে প্রকৃতির কাছ থেকে আর কীই বা দাবি করতে পারেন! এতক্ষণে বুঝলাম, ভুটান কেন 'সুখের দেশ'? আসল কারণ যাই হোক না কেন, এখানকার মন ভাল করে দেওয়া নিসর্গের সঙ্গ ছেড়ে আসতে সবারই দুঃখ হয়। ভুটানি সংস্কৃতির সারল্য, ভুটানের পাহাড় ঘেরা প্রকৃতির আবেদন—এসব কিছুই তো ভুটানকে করে তুলেছে 'ল্যান্ড অফ হ্যাপিনেস'। ভুটানভ্রমণের শেষে অনেক রাতে মন খারাপ নিয়ে হোটেলে ফেরা। কালই যে ফিরতে হবে।

ছবি: লেখক


বিচিত্র ধরনের বাড়িঘর ভুটানে

শব্দ-সন্ধান

মধুমিতা ভট্টাচার্য

নন্দিনী কবিতা লেখে। অথবা বলা ভাল, লেখার চেষ্টা করে। 'চেষ্টা' এই জন্যে বলা কারণ সে যা-ই লেখে তাতেই মনে হয় ঠিকমতো কথাটা বোঝানো গেল না। আর তাই তার অবিরাম শব্দ-সন্ধান। নন্দিনী শব্দ খোঁজে। তার চারপাশে... কাছে দূরে...! জানা অজানা নানান প্রান্তরে... উন্মুখ হয়ে।

তাকে শব্দ-ঠিকানা দিতে সারা পৃথিবীও যেন উৎসুক হয়ে থাকে। আকাশ বলে 'নাও', পাহাড় বলে 'এই তো দেখো, কত আছে।' নদী তার দুই পাড় উজাড় করে শব্দের ফোয়ারা ছড়াতে ছড়াতে বয়ে যেতে থাকে...! তবু তার মন ভরে না। আরও কিছু... আরও অন্য কিছুর সচল প্রয়াসে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে থাকে নন্দিনী..., ভাস্বরের নন্দিন...।

শব্দের সঙ্গে ছোঁয়াছুঁয়ি খেলায় মনে মনেই মেতে থাকে দিনভর। নাহলে তার দিন কাটে না, রাতগুলো শেষ প্রহরের দিকে এগোতে গিয়েও থমকে থেমে যেতে চায়। ঘুমের ভেতর থেকে জলে ভেজা জীবনকথা পানকৌড়ির মতো ভেসে উঠেই হারিয়ে যায় অন্ধকারের অতলে। কখনও কখনও কাঙ্খিত শব্দরা তার ভিতরমহল উথালপাথাল করে, ঝড়ের মাতন লাগিয়ে দিয়ে শূন্যে পাক খায়, হাত ধরে তাকে টেনে নিয়ে যায় সেইখানে, যেখানে গিয়ে নন্দিনী জন্ম দেয় আরেকটি সন্তানের... তার আরেকটি কবিতার।

সেদিন বিকেলে নন্দিনীকে বারান্দায় দাঁড়িয়ে থাকতে দেখে পাশের ফ্ল্যাটের তমালিকা এক গাল হেসে জিজ্ঞেস করল, "কি গো, কি করছ?"

শুনে সেও একটু হেসে বলল, "এই তো, তেমন কিছু নয়," কিন্তু আসলে সে বলতে চাইছিল, "দেখছ না খুঁজছি... শব্দের গুপ্তধন।"

কেউ দেখে না... কেউ বোঝে না... ইতিউতি ছুটতে থাকা এক শব্দ-সোহাগীর জীবনযাপন। এই মিতভাষী মেয়েটি সেকথা বুঝতেও দেয় না কাউকে। এ তার নিজস্ব সন্ধান; সময়ের ধানসিঁড়ি বেয়ে যার আসাযাওয়া... লৌকিক অলৌকিক চেতনায়... এক একান্ত শব্দ বিলাস...।

কিন্তু আজ নন্দিনীর আশেপাশে অসংখ্য শব্দ, অনেক লোক, আত্মীয় পরিজন। সবাই নানান শব্দ বিন্যাসে তাদের আন্তরিক সমবেদনা জাহির করতে চাইছে। সেসব শব্দের





অর্ধেক তার মাথায় ঢুকছে আর বাকিটা কোথায় উড়ে যাচ্ছে ধরতে পারছে না অথবা ধরতে চাইছে না। কারণ সে জানে এর একটাও কোনও কাজে আসবে না। এত শব্দ অথচ তাদের হাজার গুছিয়ে লিখলেও একটা কবিতার জন্ম হবে না। এই যেমন এখন ছবিপিসি ইনিয়েবিনিয়ে বলে চলেছেন, "কি করবি বল, তোর যেমন পোড়া কপাল! নাহলে ভাস্বরের এরকম হয়?"

যেন যা হয়েছে সে সবটুকু দায় তার। হাজার হাজার মাইল দূরে বসে নন্দিনীর দুর্ভাগ্যের কোনও পাথরের এক আঘাতে ভাস্বরের জাহাজ আর তার সাজানো সংসারের ভরাডুবি হল ভেবে পেল না সে।

বাকিরাও একে একে শুকনো কিছু শব্দ চোখের আলুনি জলে ভিজিয়ে তার সামনে রেখে যাচ্ছে। তার মধ্যে প্রাণের ছোঁয়া নেই, নেই আন্তরিক উষ্ণতা আর আবেগ। তাই তাদের ধরার তাগিদটুকুও নেই নন্দিনীর। উদাস হয়ে শুনে যাচ্ছে আর মনে মনেই তাদের দূরে সরিয়ে রাখছে।

একের পর এক কতজন এল গেল আর নানান অর্থহীন শব্দভরা ঝুড়ি সব রেখে গেল সামনে, তার ঠিকানা নেই। কে জানবে যে নন্দিনী শ্রীহীন ঝুড়ি নয়, ডালি খুঁজছে... শব্দময় ডালি... আপ্লুত ওতপ্রোত একটা অনির্বাচনীয় শব্দ-ডালি। হ্যাঁ, আজকের এই সর্বনাশী শোক মুহূর্তেও তার মন শব্দ সন্ধান করতে চাইছে কিন্তু পেরে উঠছে না এই সব অন্তহীন বিলাপের ভারে।

ভাস্বর... আক্ষরিক অর্থেই নন্দিনীর উচ্ছল প্রাণচঞ্চল দোসর...। নন্দিনীর শব্দ-পাগলামির একমাত্র সাক্ষী এবং মদতদার। পেশায় একটি সুদৃশ্য বাণিজ্য জাহাজের কর্ণধার। সুদর্শন, সবসময় হাসিখুশী এই মানুষটা সবার বিপদে ছুটে গিয়ে পাশে দাঁড়ানোর জন্যেই বোধহয় জন্ম নিয়েছে। তবে নন্দিনী তার প্রাণ, তার নিজের অস্তিত্বের চেয়েও অনেক বেশি আপন। দূরদেশে মাঝে মাঝে যখন ডাঙায় জাহাজ ভিড়ত, তখন ফোন করে বলত, "নন্দিন... জানো, একটা দারুণ শব্দকে ধরে ফেলেছি আজকে আচমকাই। দিব্যি ঢেউয়ের ভেলায় বসে চুপিচুপি এদিক সেদিক ঘুরে বেড়াচ্ছিল, আমি খুব সন্তর্পণে জাহাজের রেলিং থেকে ঝুঁকে টপ করে সেটাকে তুলে বাক্সে বন্ধ করে রেখেছি।" বলেই হাঃ হাঃ করে গলা ফাটিয়ে হেসে উঠে বলত, "দাঁড়াও এক্ষুনি পাঠাচ্ছি তোমার কাছে।"

নন্দিনীও একা ঘরে ফোন কানে নিয়ে ছেলেমনুষের মতো নেচে নেচে বলে উঠত, "কই দাও... দাও... দা-ও-না!" আর ভাস্বর তখন ফোনে তার প্রেমার্ত ঠোঁট ছুঁইয়ে ফিসফিস করে বলত, "পাগলি একটা... এই নাও... নন্দিন।" তখন দূর সমুদ্রের একরাশ নোনা হাওয়া বুকে নিয়ে ভেসে আসত এক নৈসর্গিক যাত্রা, কাঙ্খিতাকে কাছে পাবার আকুতি নিয়ে। সেই আপাত শব্দের ঘূর্ণাবর্ত সময়কে টেনে নিয়ে যেত এক নিষ্ফল আবাহনের দিকে আর ভাস্বরের নন্দিন বুঁদ হয়ে থাকত কয়েকটা দিন, আরেকবার ধ্বনিময় হয়ে ওঠা অবধি।



কখনও ভাস্বর আরও কত কি বলে যেত! কোথায় জাহাজের আগে আগে একজোড়া সুখী ডলফিন লাফিয়ে লাফিয়ে যাচ্ছিল, কোথায় বেলাশেষে সূয্যি ডোবার আগে সমুদ্রকে মনে হচ্ছিল ফুটন্ত সোনা, কবে সারারাত পাগল ঝড়ের সঙ্গে লড়াই করে ক্লান্ত হয়ে ভোরের উদয় হয়েছে শান্ত সমুদ্র-মায়ের কোল ছিঁড়ে! কখনও চতুর্দশীর চাঁদকে দেখেছে মেঘবালিকার এলোমেলো একঢাল চুলের আড়ালে হারিয়ে যেতে... এমনি কত কি! নন্দিনীও একাত্ম হয়ে শুনে যেত সেই সব কথা। পরে একটা একটা করে তাদের জমা করত কবিতার খাতার পাতায়। পরম আদরে... সযত্নে।

ওরা দু'জন সেই ইস্কুলবেলার সাথী। কখনও পুতুলের খেলাঘরে কখনও বা ভর দুপুরে পেয়ারা গাছের ডালে বসে পা দুলিয়ে ডাঁশা পেয়ারা নিয়ে কাড়াকাড়ি করে খাওয়ার সঙ্গী। ঝড়ে বাসাভাঙা পাখির ছানার পরিচর্যায় নন্দিনী আর ভাস্বরের জুড়ি মেলা ভার। আর কোনও বন্ধুকে সঙ্গে না পেলে ওরা দু'জনেই লেগে পড়ত। সুস্থ হওয়ার পর পাখিটাকে উড়িয়ে দিয়ে দু'জনেই হাঁ করে তাকিয়ে থাকত তার হারিয়ে যেতে থাকা শরীরের দিকে আর ভাবত, "ইস, যদি একজোড়া ডানা পাওয়া যেত...!"

পরীক্ষায় অঙ্ক ভুল হলে, জল ছলছল চোখে নন্দিনী ভাস্বরকেই বকুনি লাগাত, বলত, "তোর জন্যেই আমার অঙ্ক পরীক্ষা খারাপ হয়েছে। তুই কেন ফরমুলাগুলো মুখস্থ করিয়ে দিসনি?"

ভাস্বরও কম যেত না, বাংলার ভাবসম্প্রসারণ লেখা বা ইতিহাসের তারিখ মনে রাখার উপায় বের করার দায় নন্দিনীকে দিয়ে নিশ্চিন্ত থাকত সে। জানত একটা কিছু হবে, আর না হলে ওর লম্বা বেণী ধরে টান মেরে পিঠে গুমগুম করে কয়েক ঘা কিল লাগাত যার অলিখিত অধিকার ভাস্বর ছাড়া আর কারও ছিল না।

জীবনটা ছিল সহজ সরল ঝরনার মতো মৃদু, ঝির ঝির করে সাবলীল বয়ে যাওয়ার পন্থী। মনে ছিল কেবল সবুজের মেলা, চোখে ছিল পিছল দেহ রুপালি মাছের তড়িৎ খেলা। শব্দেরা কিন্তু তখনও নন্দিনীকে এভাবেই আকুল করত। গ্রীষ্মের দুপুরে মাথা ঘামিয়ে অঙ্ক কষার বদলে খাতার শেষ পাতাগুলোতে এমনি অনেক শব্দের সঙ্গে কাটাকুটি খেলেছে সে। কেউ জানেনি, কেউ দেখেনি। এমনকি ভাস্বরও না। সেই শব্দ-জাল নিয়ে একা একা খেলাচ্ছলে কখন যেন সে গুটিপোকার মতো আটকা পড়ে গেছে বুঝতেই পারেনি। সেই গুটির ভেতরে নৈঃশব্দ্যের নিপুণ ঘুমে জারিত হতে হতে নন্দিনী একদিন প্রজাপতি হয়ে অজান্তেই উড়ে গেছে আর প্রতিদিনের জীবন থেকে শব্দ খুঁজে খুঁজে বের করে মনের অনন্ত ভাঁড়ারে জড়ো করেছে। আজও তার সেই খোঁজা শেষ হয়নি।

এমনি করে কখন যেন কৃষ্ণচূড়া ফুলে ফুলে রঙিন হল, অমলতাসের বুকে মধুমাস এল, চাঁদে গ্রহণ লেগে নদীতে জোয়ার উঠল আর নন্দিনী ভাস্বরের সঙ্গে

গাঁটছড়া বেঁধে এক নতুন পৃথিবীর সন্ধানে বের হল কেউ বুঝল না। ততদিনে ভাস্বর মেরিন ইঞ্জিনিয়ারিং পাশ করে জাহাজে চাকরি নিয়েছে। তাই বছরের অনেকটাই তাকে কাটাতে হয় সাগরবিলাসে।
নন্দিনী রাগের ভান করে বলে, "আমার একা একা ভাল লাগে না।"
ভাস্বর কাঁচুমাচু হয়ে বলে, "জাস্ট কয়েকটা বছর একটু সহ্য করো প্লিজ, একটু পয়সাকড়ি জমিয়ে নিই, তারপর থিতু হয়ে বসব। ততদিনে আরও কিছু ভাল ভাল শব্দ পাঠাই তোমার জন্যে, কেমন?"
মুখ গোঁজ করে ভেজা চোখে তার নন্দিন জবার দেয়, "হুম!"
মাত্র দু'টো বছরই পার হয়েছে তাদের বিয়ের পর। একা একা নন্দিনী তাই আবার নতুন করে শব্দ খোঁজে মন দিয়ে, কখনও সময় কাটাতে কখনও আবার নিজেকে ভোলাতে। কিন্তু আজ...?
সকালে ফোনে ভেসে আসা অপরিচিত গলার ওই শব্দগুলো এত কুৎসিত মনে হল নন্দিনীর যে, বাথরুমে গিয়ে বমি করে ফেলল। শব্দ এত কঠিন, এত রূঢ় হয় তার জানা ছিল না। ফোনের আওয়াজ পেয়ে ছুটে এসে মোবাইল কানে তুলেছিল। ভেবেছিল প্রতিদিনের মতো ভাস্বরের নামটাই দেখতে পাবে। হয়তো আজ আবার নতুন কিছু শব্দ খুঁজে পেয়েছে আর তাই সাতসকালে ফোন! কিন্তু না, কোনও অপরিচিত নম্বর থেকে ফোন এসেছে! কিন্তু ফোন তুলে 'হ্যালো' বলতেই ওপাশ থেকে এক অচেনা গলা ভেসে এসে জিজ্ঞেস করল, "নমস্কার, আমি কি মিসেস নন্দিনী দাশগুপ্তের সঙ্গে কথা বলতে পারি?" নন্দিনীর চোখে তখনও একরাশ ঘুম লেগে আছে, এই ভোরে ভাস্বরের ফোন ভেবে যতটা খুশি হয়েছিল, মনটা ততটাই ব্যাজার হল এক অজানা লোকের নির্লিপ্ত গলা শুনে। সব সময়ের কাজের মাসি জলদা-ও এত ভোরে ফোনের ঝনঝনানির আওয়াজ পেয়ে উঠে এসে উৎকণ্ঠা নিয়ে পর্দা ধরে দাঁড়িয়ে আছে। সাধারণত ভোরবেলা আর মাঝরাতের ফোন সবাইকেই একটু তটস্থ করে। তাই তারও বুকটা ঢিপঢিপ করতে থাকে।
নন্দিনীর কানে ওপ্রান্তের লোকটা কি যেন সব বলে যাচ্ছে। কিছুই মাথায় ঢুকছে না তার। সমুদ্র, ঝড়-তুফান, জাহাজ ভেঙে যাওয়া, জীবন দায়ী নৌকোয় ভাস্বর কীভাবে সবাইকে তুলে তীরের দিকে পাঠিয়েছে... কিন্তু...!
"কিন্তু কি...?" হঠাৎ চিৎকার করে ওঠে নন্দিনী।
"কিন্তু স্যার আর নৌকায় উঠতে পারেননি," ওপাশ থেকে একটু থেমে ভেসে এল এরকমই কিছু অপার্থিব শব্দ...! "তার আগেই ডুবো পাথরে জখম হয়ে যাওয়া জাহাজটা তলিয়ে যায় অথৈ জলের বুকে। ...ম্যাডাম আমরা অত্যন্ত দুঃখিত, এই শোক-সংবাদ আপনাকে দিতে হচ্ছে বলে। আমি আপনার কাছে তার জন্যে আন্তরিক ক্ষমাপ্রার্থী... আশা করি আপনি আমাদের ভুল বুঝবেন না!" ... ইত্যাদি ইত্যাদি...।
"আ... আ... আঃ... এসব কি আজেবাজে রসিকতা করছেন বলুন তো এই ভোরবেলায়? আপনার কি খেয়েদেয়ে কাজকম্ম নেই? কাল সন্ধে সাতটার সময়ই আমি ভাস্বরের সঙ্গে কথা বলেছি। আর দশদিন পরে ওর বাড়ি আসার কথা। আপনি কে বলুন তো? সাতসকালে এসব বিশ্রি কথাবার্তা শুরু করেছেন? শুনুন, আমি ফোন রাখছি, আর এসব আজগুবি গল্প বলবেন না আমাকে, নাহলে আমি পুলিশে কমপ্লেন করব।" এক নিঃশ্বাসে কথাগুলো বলেই খুট করে ফোনটা কেটে দেয় নন্দিনী। একটা দুঃস্বপ্নের মতো লাগে শব্দগুলো ওর কাছে। এসব শব্দ কে চায়? জলদা একটা কিছু আঁচ করে তার বউদিকে ধরে চেয়ারে বসায়।
একগ্লাস জল এনে হাতে দিয়ে বলে, "কি হয়েছে গো বউদি? দাদা ঠিক আছে তো? কার ফোন এসেছিল?"
নন্দিনী কেমন ফ্যাকাসে মুখে জলদার দিকে তাকায়, হঠাৎ তার হাত দু'টো জড়িয়ে ধরে বলে ওঠে, "জলদা তুই টাইটানিক দেখেছিস? কিংবা ক্যাসাব্যাঙ্কা কবিতা পড়েছিস?"
জলদা অবাক হয় তাকে এসব কথা বলতে শুনে। বয়সে বড় বলে নন্দিনীকে সে খুবই স্নেহ করে আর বউদিও তাকে নিজের লোকের মতো দেখে। তার তিনকূলে কেউ না থাকায় এ বাড়িতেই তার বাস। ভাস্বরের অনুপস্থিতি এই দুই অসমবয়সী নারীর মধ্যে একটা সুন্দর গভীর সম্পর্ক গড়ে গিয়েছে। আজ এসব দেখে জলদা কিছুটা ঘাবড়ে গিয়ে বলে, "কাকাবাবুকে ফোন করি?"
নন্দিনীর বাপের বাড়ি কাছেই, তাই ওর মা বাবা সব সময় খোঁজখবর নেন। জলদাও মাঝে মাঝে ফোন করে বউদির খবরাখবর দেয়। এই মুহূর্তে ওখানে খবর দেওয়াটাই সমীচীন মনে হল। বউদিও কিছু বলছে না, কেমন যেন ভয় ভয় লাগে তার। কিন্তু ফোন করতে যেতেই আবার ঝনঝন করে বেজে উঠল যন্ত্রটা। মোবাইলটা তুলে ওপাশের কথা একটা শুনে নিয়ে জলদা বলে, "দাঁড়ান বউদিকে দিচ্ছি।" নন্দিনী আবিষ্টের মতো ফোন হাতে নিয়ে কানে লাগায়। কোনও কথা বলে না, শুনে যায় খালি, যেন ভৌতিক কোনও ইন্দ্রজালে আচ্ছন্ন হয়ে যাচ্ছে তার চেতনা।
নন্দিনী প্রতিদিন শব্দ খুঁজে মরে আর আজ এই পাখিডাকা সুবেশা ভোর তার জন্য এ কি শব্দ চয়ণ করে এনেছে! এ কেমন শব্দ, এদের সে চেনে না, চিনতেও যায় না। কিছুক্ষণ পরে আস্তে আস্তে ফোনটা টেবিলে নামিয়ে রাখে, মুখের ভেতরটা বিষের মতো তেতো, টলমল পায়ে বাথরুমের দিকে যেতে থাকে আর বেসিনে পৌঁছেই হড়হড়িয়ে বমি করে ফেলে। চারপাশ আবছা ধূসর হতে হতে জ্ঞান হারিয়ে মাটিতে লুটোয়...।
জ্ঞান হতেই দেখে মা আর জলদা তার মুখের দিকে তাকিয়ে আছে। জলদা ছলছল চোখে বলে, "ওঠো না গো বউদি, এমন কোরও না। দেখো কাকাবাবু কাকিমা এয়েছেন, সব ঠিক হয়ে যাবে এবার।"
"উঃ..., আবার সেই শব্দ," ভাবে নন্দিনী, "এরা কেন যে একটু শান্তি দেয় না কে জানে।"
বাবা এবার এগিয়ে জিজ্ঞেস করেন, "কি হয়েছে রে মা? কে ফোন করেছিল? কি বলেছে?"
কারও দিকে না তাকিয়ে সে ভূতগ্রস্তের মতো ধীরে ধীরে বলে ওঠে, "জাহাজডুবি হয়েছে মা, সব্বাইকে বাঁচিয়ে দিয়ে ভাস্বর চলে গেছে। নৌকোয় আর একটা মাত্র লোকের জায়গা হয়নি। কি অবাক কাণ্ড, না বাবা।"
নন্দিনীর মা চোখে আঁচল চাপা দেন, এরকমই কিছু একটা আন্দাজ করছিলেন। ভাস্বরের জাহাজের চাকরি তাঁর বরাবরই অপছন্দ। সব সময় ভয় পেতেন কি জানি কখন কি হয়! আজ সেই ভয়ের ঘটনাটাই ঘটে গেছে! এরপর কি হবে তা জানা নেই, হয়তো সেই অবকাশও আসেনি এখনও।
কিন্তু খবরটা দিল কে? নন্দিনীর বাবা মোবাইল ফোনটা উঠিয়ে খুঁজতে

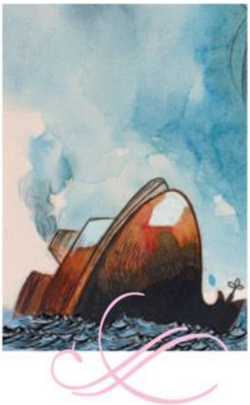
লাগলেন খবরের উৎস। নম্বর খুঁজে পেয়ে অস্থির হাতে ফোন লাগালেন, দু'বারের চেষ্টায় রিং বাজল এবং ওদিককার সাড়া পেলেন তিনি। প্রথমটায় কি বলবেন ভেবে পেলেন না, তারপর অনেক কষ্টে নিজেকে যথাসম্ভব সংযত রেখে বললেন, "আমি ক্যাপ্টেন ভাস্বর দাশগুপ্তর বাড়ি থেকে বলছি, কাইন্ডলি একটু বলবেন কি হয়েছে? ওঁর স্ত্রী মানে আমার মেয়ে কিছুই ঠিক গুছিয়ে বলতে পারছে না, আমরা ভীষণ উদ্বিগ্ন হয়ে আছি।" একটানা কথাগুলো বলে একটু দম নিলেন তিনি। একটুখানি নীরবতার পর ওদিক থেকে ভেসে এল সেই কথা, যা তিনি শুনতে চাইছিলেন না এবং যার অন্তর্ভেদী অর্থ হল 'ভাস্বর নেই।' স্ত্রীর দিকে জলভরা বিহ্বল চোখে তাকিয়ে মাথা নাড়লেন তিনি, অর্থাৎ "যা শুনেছ সেটাই ঠিক।" ডুকরে কেঁদে উঠলেন নন্দিনীর মা, জলদাও দৌড়ে ভেতরে গিয়ে হাউহাউ করে কেঁদে ফেলে। শুধু নন্দিনীর চোখে জল নেই, সে আপ্রাণ চেষ্টা করছে এতসব অনর্থক শব্দশৃঙ্খল থেকে বেরিয়ে আসার। কিন্তু পারছে না।

এত সবের মধ্যেও তার মনে এল কাল রাতে ভাস্বরের পাঠানো শব্দচুম। যেন সেটাই একমাত্র সত্যি, আর সব কেবল ভ্রম। মাথার মধ্যে একরাশ শব্দের তাণ্ডব নাচ এক মুহূর্তেই যেন ঠান্ডা হয়ে গেল। একে একে কতজন এল গেল। নন্দিনী ঠায় বসে এক জায়গায়। অনেক সাধাসাধি করেও কেউ তাকে ওঠাতে পারেনি। ভাস্বরের দেহ এখনও পাওয়া যায়নি শুনে সে নিজের মনেই বলে উঠল, "আসবে, ও ঠিক আসবে। আমার এখনও কত অঙ্ক মেলানো হয়নি... আরও কত শব্দের লেনদেন বাকি... ও আসবে শব্দের ভেলায় চড়ে... আমার জন্যে রামধনু রঙা শব্দের ঝুলি নিয়ে... আঃ এত দেরি কেন... কেন এত দেরি...।"

ভাস্বরের মা বাবা আগেই গত হয়েছেন। দাদা থাকে লন্ডনে, তাকে খবর দেওয়া হয়েছে। তবে সে হয়তো আসতে পারবে না, আসার চেষ্টা করবে বলে জানিয়েছে। নন্দিনীর পিসি, মামা, মাসি অনেকেই এসেছেন এবং সবাই যার যার মন্তব্য করে চলেছেন... কর্মফল... গতজন্ম... কপালের লিখন.... এমনি নানান শব্দের কারিগরি কৌশল মিশিয়ে। নন্দিনী প্রাণপণ চাইছে এখন একটু একা হতে। ভাস্বরের ফেলে যাওয়া শব্দগুলোকে কান পেতে, মন পেতে শুনতে। তাদের নিয়ে আলগোছে নাড়াচাড়া করতে করতে সুষ্টিসুখে ডুবে যেতে। কিন্তু পারছে কই!

... এক পা এক পা করে সময়ের বালিচর পার হয়ে গিয়ে বেলা পড়ে আসে। সন্ধে নামতে থাকে তার দীর্ঘ ডানার ছায়া মেলে ধরে। লোকজনের ভিড় এখন পাতলা হয়ে গেছে। সবারই বোধহয় সহানুভূতিময় শব্দভাণ্ডার শেষ। শুধু মা বাবা আর নন্দিনীর প্রিয় বান্ধবী সঙ্ঘমিত্রা ব্যথাতুর হয়ে বসে থাকে।

চারদিকে এখন এক অদ্ভুত নীরবতা। কানায় কানায় উপচে পড়া বিষণ্ণতা সবাইতে নৈঃশব্দ্যের কঠিন বাঁধনে বেঁধে রেখেছে। এর মাঝেও সে আবার শব্দ সন্ধান করতে চেষ্টা করে। মনের মধ্যে আলো আঁধারির উর্মিমালায় দোল খেতে



থাকে কতগুলো আনকোরা নতুন শব্দ—

যন্ত্রণার দেহ ভাঙে কথার সন্ধানে,
অব্যক্ত ভাষারা খোঁজে উষ্ণ লাভা স্রোত
দিকশূন্য বয়ে যেতে আগুন আশায়
পোড়া ছাই জমে ওঠে নৈঃশব্দ্যের টানে...।

একসময় সবার অলক্ষ্যে উঠে গিয়ে নন্দিনী শোবার ঘরে ঢুকল। জলদার নজর পড়তেই দৌড়ে এসে জানতে চাইল, "কিছু দেব বউদি?" মাথা নেড়ে 'না' বলে খাটে শুয়ে পড়ল হাত দিয়ে চোখটা ঢেকে। জলদা জানে তার বউদি সবার কাছ থেকে দূরে গিয়ে একটু আড়াল খুঁজছে এখন। তাই আস্তে করে দরজাটা ভেজিয়ে দিয়ে ঠিক বাইরেই বসে থাকে সে, যদি কিছু দরকার হয় ভেবে...।

কোথা থেকে খুব মিষ্টি একটা গন্ধ ভেসে এসে নন্দিনীর চেতনাকে ক্রমশ অবশ করে দিতে চাইছে। শ্রবণ আর ঘ্রাণ, এই দুই ইন্দ্রিয় যেন তার বশে নেই। কে যেন ডাকছে... "নন্দিন... দেখো কত শব্দ নিয়ে এসেছি তোমাকে দেব বলে। এই নাও সাগরের ঢেউয়ের শব্দ; এই দেখো কত শঙ্খ এনেছি, তুমি ঠোঁট ছোঁয়ালেই ওরা সাত সুরে বাজবে; এই যে এই শব্দটা খুব সন্তর্পণে শোনো, এটা এনেছি সেইখান থেকে যেখানে আকাশ আর সমুদ্র কানে কানে কথা বলে; এই শোনো মৎস্য-কন্যার গান, চাঁদনি রাতে ওরা এলোচুলে খেলা করে আর স্বর্গের গান গায়। তোমার জন্যে আমি সাগর সেঁচে শব্দের মণিভাণ্ডার উজাড় করে এনেছি নন্দিন... তুমি শোনো... নন্দিন শুনতে পাচ্ছ...?" নন্দিনী বলে, "পাচ্ছি বৈকি, সব শুনতে পাচ্ছি। আমিও তোমার জন্যে এক আঁজলা শব্দ কুড়িয়ে এনেছি। শুধু তোমার জন্যে... এই নাও..."

... এসো আমার শব্দ-সখা
নীল কবিতার রাতে
অধর ভরে অবগাহন
আজকে তোমার সাথে...

রাত বেড়ে ওঠে। সবাই ক্লান্ত হয়ে ঘুমিয়ে পড়েছে। শুধু নন্দিনীর চোখে ঘুম নেই। আজ তার নিশিযাপন ভাস্বরের পাঠানো শব্দোপহারের সঙ্গে। নন্দিনী নিজের মনেই বিড়বিড় করতে থাকে, "ভাস্বর, আজ যে আমার অন্য কিছু শব্দ শুনতে ইচ্ছে করছে! সেগুলো আনতে কি তুমি ভুলে গেছ...? কই তোমার সিঁড়ি বেয়ে উঠে আসা পায়ের শব্দ...? তোমার হাতের ছোঁয়ায় জেগে ওঠা দরজার ঘণ্টির শব্দ...? ঘরে ঢুকেই ঝপ করে আমাকে পাঁজাকোলায় তুলে ঘর ফাটিয়ে হা হা হাসির শব্দ...! কই সেগুলো? কোথায় রেখে এলে ওদের...?"

মধ্যরাতের সেই নিকষ কালো অন্ধকারে নন্দিনীর নিদ্রা বিমুখ মন শুধু ওই ক'টা শব্দকেই খুঁজে বেড়াতে থাকে প্রাণপণে। শুধু সেই শব্দ ক'টা... আর কিছু নয়... কিচ্ছু নয়!

নৈঃশব্দ্যের সফেন চাদরে নন্দিনীকে আপাদশীর্ষ জড়িয়ে রেখে, খুঁজতে থাকা শব্দগুলো আজ বুঝি চলে গেছে সমুদ্র প্রবাসে।

অলংকরণ: অসীম হালদার

বিয়ের কেনাকাটা







Bhaskar Sriniketan

BETTER CLOTHING FOR GREATER FEELING

455/B, ডায়মন্ড হারবার রোড,
বেহালা ট্রাম ডিপো কলকাতা-34,
Ph: **2407-1786/36, 7278016996**

সাধ্যমত দামে স্টাইল ও বৈচিত্রের সম্ভার।
বিবাহের পাঞ্জাবী, শেরওয়ানী স্যুট, ট্রাউজার, জিনস্, শার্ট, টি শার্ট, বাবাস্যুট,স্কার্ট, টপ, লেগিংস, সালওয়ার কুর্তা, নাইটি। পাবেন কার্ডিগান, সোয়েটার, শাল, ব্লেজার, শীতের চাদর।

ARYAPRASTH

www.aryaprasth.com

3, লর্ড সিন্‌হা রোড, ইমামি মার্কেট, দোতলা
(Opp. Sri Sikshayatan School Near Rabindrasadan, Exide More) কল-71,
Ph: 2282 0060/0061/1700

নতুন কালেকশনে পাবেন অনবদ্য ডিজাইনার ও অভিজাত শাড়ি, ডিজাইনার লেহেঙ্গা, সালোয়ার স্যুট, টিউনিক, স্যুটপিস, পুরুষদের জন্য শেরওয়ানি, কুর্তা, ধুতি। শাড়ি ও সালোয়ারের দাম শুরু 1000/- থেকে। Monday closed.

BOSCO

নেতাজী সুভাষ রোড, চুঁচুড়া।
Ph. **26804227/9830898768**

বসকোতে পাবেন বিভিন্ন ডিজাইনের বেনারসী, প্রাদেশিক শাড়ি, স্যুটিং সার্টিং, রেডিমেড আইটেমের বিপুল সম্ভার। এছাড়া বেডকভার, বেডশীট, টাওয়েল ও শীতকালের শাল, সোয়েটারের অফুরন্ত সম্ভার। বিয়ের কেনাকাটার ওপর থাকছে আকর্ষণীয় উপহার।



DARBARI

P-249, পূর্ণদাসরোড, কলকাতা-29, (Between Triangular & Golpark), **Ph. 40086878, 9163392915,9163386401, www.darbariboutique.com** (Online Shopping) দরবারির বিশেষত্ব হাতের কাজ, ব্লক প্রিন্ট ও নানান ধরণের বুনন এবং ডিজাইনার ব্লাউজ, ইন্দো-ওয়েস্টার্ন কামিজ ও আনারকলি। Christmas, New Year উপলক্ষ্যে ইন্দো ওয়েস্টার্নের বিশেষ প্রদর্শনী। (20-22nd ডিসেম্বর)

SAHA TEXTILE
A COMPLETE DEPARTMENTAL STORE

29 কে.বি. বসু রোড, হরিতলা, বারাসাত, কলকাতা-124, **Ph: 25524077, 25521595, 9331849592** - শাড়িটি পসমিনা সিল্ক হ্যারিংবোন স্ট্রাকচার। তার উপর টুইস্টেড সুতো দিয়ে গুড়িরান করা, করাচি স্টিচের অনুকরণে তিন রঙের সুতো দিয়ে কাজটি করা হয়েছে। বোলপুর স্টিচ নয় এটি সাহা টেক্সটাইলের এর স্টিচ বা কান্তি সাহা স্টিচ।

ডিজাইনার: কণা গোস্বামী 101/1/1 বি.টি রোড, বনহুগলী, কলকাতা- 90, **Ph: 9831270177, 9230738684.** ঘীচা তসরটির পাড় ও আঁচলে করা হয়েছে অভিনব সাটিন পারসি ভরাট সুতোর ফুলেল ভাবনা। শাড়িটির সারা গায়ে জমাট বুটা ও গোল্ডেন দড়ির মেলবন্ধন। ব্যবসায়ে আগ্রহীরা ডিসেম্বরের মধ্যে যোগাযোগ করুন। এর পর ৭ই ফেব্রুয়ারী থেকে পুনরায় হোলসেল শুরু হবে।

ছবি: দেবাশিষ মিত্র



রাই RAI

14/36 গল্ফ ক্লাব রোড, টালিগঞ্জ- 700033. Royal Calcutta Golf Club-এর পাশে।

Ph. 9831436940, 7278743302

ব্লু সিল্ক ও অফ ওয়াই মট্‌কা দিয়ে শাড়িটা তৈরী। পারসি পাড় বানানো হয়েছে। ট্রাডিশনাল, হ্যান্ডলুম, সিল্ক, তসর, গিচা, সিফন ও চান্দেরীর সম্ভার। বিশেষত্ব হল হাতের কাজ- কাঁথা, গুজরাটি, মেশিন এমব্রয়ডারি। বুটিক ব্যবসায়ীরা এবং হোলসেলাররা যোগাযোগ করুন 15th Dec.-1st Jan. সেল আছে সিল্ক ও তসরের। www.raiboutique.com

যখন যা দরকার... আদি রেডিমেড সেন্টার

আদি রেডিমেড সেন্টার

স্টেশন রোড, সোদপুর

Ph: 9830073227, 9883162999, 25836149/25235588

ডিজাইনার বেনারসীর সাথে পশমিনা শাল। সর্বভারতীয় শাড়ি এবং অত্যাধুনিক ডিজাইনার বেনারসীর বিপুল সম্ভার। প্রতিটি বেনারসী শাড়ির সাথে নিশ্চিত আকর্ষনীয় উপহার।

ZEDDS

জেডস - এর সম্ভার: আনারকলি স্যুট, ফ্যান্সি কুর্তি ও সমস্ত সাইজের ট্রেন্ডি টপ এবং বিভিন্ন ফেব্রিক-এর দারুন সম্ভার। জেডস-এর প্রতিটি প্রোডাক্টে আপনি পাবেন বিনামূল্যে অল্টারেশনের সুবিধা এবং দারুন কাস্টোমার পরিষেবা। আসুন আমাদের: গড়িয়াহাট 24409966, (প্যান্টালুনস উল্টোদিকে), একডালিয়া 24606053 (একডালিয়া ক্লাবের উল্টোদিকে) এবং গড়িয়া 24309495।



DHAARONA
Style Boutique

Ph: 9903021315/ 8981934435

বিয়ের মরশুম উপলক্ষে পাবেন মলমল, তাঁত, সিল্ক, তসর, ভাগলপুরী, মটকা, বিভিন্ন প্রাদেশিক শাড়ি, ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের কুর্তি, পাঞ্জাবি, সালোয়ার স্যুট, শাল এর অনবদ্য কালেকসান। কাঁথা, পারসী, গুজরাটী, কাশ্মীরী, কাথিয়াবার কার্পেটওয়ার্ক, কাটওয়ার্ক, আড়িও সকল ধরনের কাজ এরই জবওয়ার্ক করা হয়। হোলসেলের সুব্যবস্থা আছে। বিয়ের মরসুম উপলক্ষে 31 জানুয়ারী পর্যন্ত সকল কেনাকাটার ওপর 10% অফ থাকছে।

19 A April উনিশে এপ্রিল / তান্তবী

33/1, সীতানাথ বোস লেন, সালকিয়া, হাওড়া-6,

Branch: Gariahat, SaltLake, Banshdroni.

Ph: 9831228146/ 9836252256.

Mail:debasischowdhury01@gmail.com

আসন্ন শীত ও বিয়ের মরসুমে আমাদের বিশেষ আকর্ষন রেশম ঢাকাই জামদানি, শীতের শালে নকসীকাঁথা ও ভাগলপুরের এড়ি তসর। "তসর ফেস্টিভ্যাল" টালিগঞ্জ (বাঁশদ্রোণী) শাখায়, চলবে 28-31st Dec (12 noon - 8 p.m.) শাড়ির দাম 4500/- শাল 2000/-

DIYA'S COLLECTION
EXCLUSIVE BOUTIQUE

দিয়াজ কালেকশন

ডিজাইনার - সুদীপা মুখার্জী,

26/2 পি. কে. রায়চৌধুরী লেন, বি-গার্ডেন, হাওড়া-3, **Ph: 9830174348**

বিভিন্ন ধরনের ক্রেপ, শিফন, চান্দেরী, টিস্যু ও কটন-এর ওপর ডিজাইনার শাড়ি তৈরি হয়। অর্ডার নিয়ে শাড়ির ম্যাচিং ডিজাইনার ব্লাউজ তৈরি করা হয়। ডিজাইনার কুর্তি, চুড়িদার সেটও পাওয়া যায়। শাড়ির সঙ্গে ম্যাচিং গয়নাও পাওয়া যায়।

মেকআপ-নবীন দাস (9831233618), **মডেল**- সমাদৃতা, সুস্মিতা, দর্শনা, সৌরসেনী, চিরশ্রী, উপাসনা, দ্যুতি







খাদি India

খাদি সিল্ক এম্পোরিয়াম

দক্ষিণাপণ, দোকান নং জি-95/96/97, ঢাকুরিয়া, কলকাতা-68, Ph: **2423-7176, 9433245612,** শাখা: এয়ার-কন্ডিশন মার্কেট দোকান নং এফ 2/3, 1, শেক্সপিয়ার সরণী, কলকাতা-71, Ph: **2282-1918**, উত্তরাপণ মার্কেট, Ph: **2355-1188**

সম্পূর্ণ নতুন রূপে নতুন সম্ভারে আমরা সজ্জিত।**15%** সরকারী ছাড় চলছে।

THE ARADHANA

TANT PALACE

217 & 216A, বিধান সরণী, কলকাতা-6

Phone: **2241 3661/22197027**

9331073859

এই শাড়িটি পিওর মটকা সিল্কের উপর এক পাড়ে জুট দিয়ে ঢাকাই কাজ করা।

নিজস্ব তাঁতের প্রস্তুত বিয়ের রকমারি শাড়ি, প্রচুর ডিজাইন প্রচুর ভ্যারাইটিস।

২২০ টাকা থেকে ১০,০০০/- টাকা অবধি সমস্ত শাড়ির উপর ডিসকাউন্ট।

ঢাকেশ্বরী বস্ত্রালয়

চ্যালেঞ্জ মোড়, হাইস্ট্রীট, কৃষ্ণনগর, নদীয়া।

ফোন: **(03472) 252094/**

253589, 9434105136

বিয়েতে পড়বে বেনারসী আর বৌভাতে সাজবে ভেলভেট জারদৌসী শাড়ি দিয়ে, যা দেখে সবার চোখ জুড়িয়ে যাবে। কাঞ্জীভরম, তাঁত, কোচানো ধুতি, শেরওয়ানী, বিয়ের পাঞ্জাবী, শাল, কম্বল, সুট, সোয়েটার, কার্ডিগান, বাচ্ছাদের স্টে সোয়েটার প্রভৃতি, একটি বিয়ে বাড়ীর বিয়ের বাজার সম্পূর্ণ করতে আমরা সব্বাই তৈরী...





নক্‌শি কথা

প্রান্তিক, শান্তিনিকেতন
Ph. 9474008287, 9434306815, 9830814772 (Kol) পাবেন Exclusive কাঁথা, তসর ব্লক, কোষা, দোপিয়ান, গিচা, মিক্স ম্যাচ ও কটন শাড়ির অনবদ্য collection. এছাড়া পাঞ্জাবী, কুর্তি, ঘাঘড়া ও চাদর পাওয়া যায়। পৌষ মেলায় প্রদর্শনী মাঠে 'নকশিকথা' stall-এ সকলকে স্বাগত। আমাদের 'Roy Handicrafts Stall- এ যোগাযোগ করতে পাবেন। **Ph. 9434634324, 8001670141**

শ্রীজয়ী™ বুটিক

ডিজাইনার - **জয়িতা বসু**
IA/81, সল্টলেক, কলকাতা-97,
Ph: 9831060635
এই শীতে শ্রীজয়ীর সম্ভার পরিপূর্ণ হয়েছে উজ্জ্বল রঙের সমারোহে। সিল্ক, তসর, গিচা, মটকা, মলমল, কাঁথা, এ্যাপ্লিক, মিক্স এ্যান্ড ম্যাচ, মঙ্গলগিরি, চান্দেরী, মাহেশ্বরী সবই আছে একেবারে নতুন আঙ্গিকে, ডিজাইনে ও সঠিক দামে। হোলসেল ক্রয়ের জন্য শীঘ্র যোগাযোগ করুন।

Avantika's
(A Complete Fashion Studio)

ডিজাইনার - কাকলি বাগচী
127 রাষ্ট্রগুরু অ্যাভিনিউ, নাগের বাজার, কলি-28,
9830190305, 9051684869
শাড়িটি আসাম এর নিজস্ব loom-এ বিশেষভাবে তৈরী পুরো জড়ির কাজ সারা শাড়িতে আছে ব্লাউজপিস সহ। সঙ্গের গয়নাটি Brassএর তৈরী নেকলেস। অরিত্র সিনহা (তমলুক) - **9474617374** USA: Rituparna Banerjee, **Ph.: 001-510-402-4656,** Tollygunge: Supriya Banerjee **Ph:9433012528**







মেঘমল্লার বুটিক
ডিজাইনার- তনিমা সেন
শকুন্তলা পার্ক, বেহালা, কলি-61
ফোন- **9874491272, 9163430105**
তাঁত, ঘিচা, সিল্ক, নেট, চান্দেরী, মেখলা, সালোয়ার এবং সমস্ত রকমের ডিজাইনার ও প্রদেশিক শাড়ির অফুরন্ত সম্ভার। ব্রাঞ্চ:- সোনারপুর, গার্ডেনরীচ, বাঁশদ্রোনী, বেলেঘাটা। হোলসেলাররা স্বাগত।

পিয়ালী
ডিজাইনার: দীপক বণিক
57, মনুজেন্দ্র দত্ত রোড, গোরাবাজার, দমদম ক্যান্টনমেন্ট (ঠিক থানার গেটের সামনে) কলকাতা-70 0028 Ph.:**9230265470/ 9239488315.** উত্তর দক্ষিণ পূর্ব পশ্চিম শাড়ির সম্ভার। সুতি ও সিল্ক শাড়ির অফুরন্ত কালেকশান। সুটিং সার্টিং, ডিজাইনার কুর্তি চুড়িদার সেট, রেডিমেড পোশাক, ব্যাগ, জুতো ও কসমেটিকস।
Mail:banikretail@rediffmail.com

Boutique bivabori An Ethnic Obsession
P-146, Lake Road, Kolkata-29.
(Near Vivekananda Park)
Ph: 033-60500066/ 9874458252/ 9830966472. www.bivabori.com/ Mail:contact@bivabori.com শাড়িটি চান্দেরি হাফ্ এন হাফ্ ডিজাইনে তৈরী। এখানে ডিজাইনার সিল্ক, তসর, কটন, কাঁথা, উইভিং করা হ্যান্ডলুম শাড়ির অফুরন্ত সম্ভার। এছাড়া এখানে পাবেন ডিজাইনার কুর্তা, পাঞ্জাবী, দোপাট্টা, স্টোল (কাঁথা স্টিচ ও পশমিনা), অর্গ্যানিক ও গ্রীন টি।







SRIJA BOUTIQUE

ডিজাইনার শুভ্রা চক্রবর্তী, নবপল্লী বারাসাত,
ফোন- **9836420626** গড়িয়াহাট **9330866384**
মডেলের শাড়িটা ব্যাঙ্গালোর সিল্কে গুজরাটী
কাজ। এখানে পাবেন তাঁত ও কেরালা কটনে ব্লক,
পেইন্টিং ও মিক্সম্যাচের কাজ। মটকা, চেক
সিল্ক, বিষ্ণুপার সিল্ক, তসর, পশমিনা
সবেতে অ্যাসিড পেইন্ট ও প্রিন্টিং
(নিজস্ব ইউনিটে) পাওয়া যায়।

ডলফিন বুটিক

ডিজাইনার- স্নিগ্ধা বোস ও স্বাতী দে
8B, ভৈরব মুখার্জ্জী লেন,
(আর.জি.কর হাসপাতালের বিপরীতে),
কলকাতা- 4,
Ph- 9831018521/ 9038345690
শাড়িটা ডিজাইনার হাফ ব্যাঙ্গালোর সিল্ক ও
হাফ চান্দেরী। এছাড়া
তাঁত সিল্কে বাটিক, মটকায় বাটিক, বাগরু,
মহেশ্বরী, মঙ্গলগিরি ইত্যাদির প্রচুর সম্ভার।
www.dolphinboutique.in

Studio vasamsi™ style sutra

P- 157A, সি.আই.টি. রোড, কাঁকুড়গাছি,
(কাঁকুড়গাছি প্যান্টালুন্সের পরে,) কলি- 54.
Ph: **40080606, 9836280106**
Email: info@studiovasamsi.com
সবধরণের ডিজাইনার শাড়ি , ব্রাইডাল শাড়ি,
পার্টিওয়ার, কটন চান্দেরী, চান্দেরী সিল্ক,
সিফন, সুপার নেট, জর্জেট, ওপারা ,
জারদৌসি, বাঁসওয়ারা (সিল্ক, জুট)। আধুনিক
ডিজাইনের লেহেঙ্গা পাওয়া যায়।



বেনারসী প্যালেস

103C বিধান সরণী কলিকাতা-700004, (শ্যামবাজার ট্রামডিপোর সামনে) **Ph: 25554874/ 9830276117**

বিয়ে মানেই বেনারসী শাড়ি আর বেনারসী মানেই বেনারসী প্যালেস, আধুনিক ডিজাইন, ন্যায্য মূল্য ও শ্রেষ্ঠত্বের দাবিদার, নিজস্ব অভিনব নকশার তৈরী বিয়ে সেরা সম্ভার। এছাড়াও কাঞ্জিপুরম পারসি, আসাম, স্বর্ণচুড়ি, কড়িয়াল, গিচা, রেশমখেস, পিওর সিল্ক প্রিন্ট, তসর গরদ, ঢাকাই জামদানী ও বাংলার সেরা টাঙ্গাইল তাঁত শাড়ির, শীতে কাশ্মিরী শাল।

benarasipalace@gmail.com

বি:দ্র: পুরানো ছেঁড়াফাটা বেনারসী ও কাশ্মিরী শাল ন্যায্য মূল্যে খরিদ করা হয়।

শাড়ি: বেনারসী প্যালেস

টেলার্স

গৌরাঙ্গ পাল

ব্লাউজ স্পেশালিস্ট

- এর নূতন উপহার

Tilottama

the ultimate designer Blouse



রেডিমেড ব্লাউজ প্রস্তুতকারক।

ডিজাইনারঃ গৌরী শঙ্কর পাল (রূপ কৌশলী সিবন শিল্পী),
রিটেল শোরুম- মেঃ টেলর গৌরাঙ্গ পাল,
দমদম নিউ মার্কেট কলকাতা-30
মেঃ দি রূপসী -104, বিধান সরণী, কলকাতা- 4
মেঃ রূপসীকন্যা- 208/5, রাসবিহারী এভেন্যু, কলকাতা-29
পাইকারী ব্যবসায়ীক যোগাযোগ:
গৌতম পাল, 14F/1E দমদম রোড কলিকাতা-30,
Phone: 25568763, M. 9433015009, 9433059659.

কিন্নর বুটিক

ডিজাইনার - কৌশিক ব্যানার্জী

107, বি.কে. স্ট্রীট, উত্তরপাড়া, হুগলী, Ph. 2663-6259/ 9830364255.

আমাদের নিজস্ব ওয়ার্কশপে সমস্ত রকমের শাড়ি আসতে আরম্ভ করেছে। হোলসেলার ও বুটিক ব্যবসায়ীরা সত্বর যোগাযোগ করুন। এখানে ব্লক, পিপলি, বাটিক, ফ্যাব্রিক অ্যাপ্লিক, মিক্স এন্ড ম্যাচ, কাঁথা, পারসি, গুজরাতি, কাশ্মিরী, আড়ি কাজের শাড়ি পাঞ্জাবী টপ ও সালোয়ার পিস পাওয়া য়ায়। এছাড়া মটকা সিল্ক, ভাগলপুরি পশমিনা, চান্দেরী, পাটোলা, সিল্ক কোটা, সুপারনেট হ্যান্ডলুম কটন ও সিল্কের অফুরন্ত সম্ভার।

শুধুমাত্র হোলসেলারদের ছাড় দেওয়া হবে।

Sirsa Creations

P35/A, রায় বাহাদুর রোড (সেনহাটি) বেহালা
Ph: 8017738250, 9051924247

শীর্ষস ক্রিয়েশনের ২২তম জন্মদিন উপলক্ষে চলছে সিল্ক ও তসর উৎসব এছাড়াও পাওয়া যাবে তাঁত ও বিভিন্ন ধরণের শাড়ি সম্পূর্ণ নিজস্ব চিন্তাধারায় সৃষ্টি। শীর্ষর নিজস্ব workshop-এ order নিয়ে কাজ করা হয় এবং রয়েছে wholesale rate -এ নতুন ব্যবসা করার সুযোগ। Exhibition চলবে 25th Dec. New branch Navi Mumbai 09920357458. ডিজাইনার শ্রাবনী মজুমদার



Ichchhapuron

ইচ্ছাপূরণ বুটিক
ডিজাইনার- শ্রীলতা সেন
GA-9 রাজডাঙ্গা মেন রোড, (রুবি মোড়-এর কাছে) কলকাতা-107
Ph: 9831453213/ 9433975190
USA তেযোগাযোগ
বৈশাখী দাশগুপ্ত - **(732) 985 1013 586 6274**
বিয়ে উপলক্ষে ইচ্ছাপূরণে পাবেন শাড়ি, গয়না বিয়ের কেনা-কাটায় বিশেষ ছাড়। শাড়ির অনন্য কালেকশন দেখতে অবশ্যই আসুন। ভারতের যেকোন জায়গায় শাড়ি ডেলিভারি সুবিধা আছে। Web: ichchhapuronsarees.com

শাড়ি: ইচ্ছাপূরণ বুটিক

Mrignayani
Avanti

মৃগনয়নী: এম পি স্টেট এম্পোরিয়াম, দক্ষিণাপণ **2** গড়িয়াহাট, রোড, (সাউথ) ঢাকুরিয়া, কলকাতা-**68**
Phone: **2423-6715**
2423-7512,
অবন্তি: উত্তরাপন শপিং কমপ্লেক্স, ভি আই পি রোড, কলকাতা-**54**
Ph: **2355-0666**
বিয়ের উৎসবে চান্দেরী, কোষা, মাহেশ্বরীর সাজে নতুনভাবে সাজুন ও সাজিয়ে তুলুন আপনার প্রিয়জনকে। 'কোষা শাড়ি উৎসব', 5th Dec. to 28th Dec.। বিয়ের হ্যান্ডলুম সামগ্রী ছাড়াও কাশ্মিরী শাল, তসর, সুতির জ্যাকেট ও ড্রেস মেটিরিয়ালের উপর থাকছে 20% ছাড়।



শাড়ি: মৃগনয়নী, অবন্তি













Indian Silk House
Agencies
Rashbehari Avenue Kolkata

হলুদ রঙের তসর (ডিজাইনার শাড়ি) | ক্রিম কালার (পিওর) ওপারা শাড়ি

বিয়ের বাজারে এবার ইন্ডিয়ান সিল্ক হাউস এজেন্সিজ আপনার জন্য নিয়ে এসেছে অপূর্ব, অনবদ্য অসাধারণ বিয়ের বেনারসীর শাড়ির কালেকশন। কাঞ্জিভরম, ইক্কত, বোমকাই, গাদোয়াল, জামেওয়ার, বালুচরি, সফ্‌ট সিল্ক, সিল্ক মটকা, তসর, ওপারা, চান্দেরীর বিপুল সম্ভার।

রাসবিহারী স্টোর
129A, রাসবিহারী অ্যাভিনিউ,
কলকাতা 700029
Ph. 033-24641186/
24633152/

বারাসাত স্টোর
1/L, জশোর রোড (দঃ)
ডাক বাংলো মোড়, বারাসাত
কোলকাতা- 700127
Ph. 033-40639091



শাড়ি: ইন্ডিয়ান
সিল্ক হাউস এজেন্সিজ





Palki
Dalmiya House



পাল্কী-ডালমিয়া হাউস বিয়ের একটাই ঠিকানা

বিয়ে মানেই দুটো জীবন এক হয়ে যাওয়া- এক নতুন আরম্ভ। বিশেষ কিছু মুহূর্তের এক সুন্দর মেলবন্ধন হল বিয়ে। এই বিশেষ দিনটিকে চিরস্মরনীয় করে রাখতে চাই মানানসই ভেন্যু। এক এমন বিবাহ বাসর যা আপনার সব স্বপ্নকে সযত্নে মেলে ধরবে। স্মৃতির অ্যালবাম উল্টে দেখলেই তরতাজা হয়ে যাবে সেই সমর্পনের প্রতিটি ক্ষণ। ঠিক এমন সুন্দর এক ভেন্যু আপনার জন্য সাজিয়েছে পাল্কী।

পাল্কী মানেই বিবাহ সুসম্পন্ন। বিয়ের পরিকল্পনা থেকে, মন্ডপ সজ্জা। ব্যাঙ্কোয়েট থেকে বুফে, ডেকোরেশন থেকে কেটারিং সবকিছুর একটাই গন্তব্য - পাল্কী! আর দ্বিমত কেন? পরিবারে বিয়ের সম্ভাবনা? আজই যোগাযোগ করুন পাল্কীতে এবং আপনার বিয়ের ভেন্যুর সুখ্যাতি শুনুন সবার মুখে!

বিয়ে শুধু একটি অনুষ্ঠান নয় - জীবনকে উপভোগ করার উৎসব - পাল্কীতে অনুষ্ঠান সংক্রান্ত পরিষেবার ব্যবস্থা সহজেই সম্ভব! চারহাত এক হলে, নয়নে নয়নে মিলে গেলে - শুভ বিবাহের সুন্দর ক্ষণে - আপনার একটিই গন্তব্য - পাল্কী ডালমিয়া হাউস। এক এমন বিবাহ বাসর যা উজ্জ্বল করে তোলে স্নিগ্ধ স্মৃতিগুলো।

অনেক সময় বিয়ে বাড়িতে অতিথিদের ভালোভাবে বসতে দেওয়া একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। ছাদনাতলা বা মন্ডপসজ্জা করতে গিয়ে বুফের জায়গা কমে যায়- অনেক সময় আলোর অভাবে ছবির কোয়ালিটি খারাপ হয়ে যায়। পাল্কী-ডালমিয়া হাউস-এ এই সব কোনও সমস্যাই না।

প্রচুর জায়গা এবং ফোটোগ্রাফির বিশেষ সুবিধা আছে।

অতিথি সমাগম হোক আনন্দময়, আপনার বিবাহ হোক সততই মধুর - পাল্কী-ডালমিয়া হাউস-এর ব্যাঙ্কোয়েটে মনের মতো করে একশ থেকে এক হাজার অতিথি আপ্যায়ন করা সম্ভব। ডালমিয়া হাউসে পৌঁছানো খুবই সহজ। নিউ আলিপুর এবং টলিগঞ্জ থেকে গাড়িতে মাত্র ১০ মিনিটের রাস্তা।

শুধু বিবাহের ভেন্যু নয়- বিয়ের কার্ডের ডিজাইন থেকে ডেকরেশন- ভিডিও থেকে স্টিল ফোটোগ্রাফি, ফুল থেকে সানাই এমনকী পাল্কীর ব্যবস্থা করে পাল্কী ডালমিয়া হাউস।

জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত হল বিয়ে। তাই কোনও ত্রুটিই কাম্য নয়। বিবাহের প্রতিটি ক্ষণ হোক প্রাঞ্জল!

শুধু বিয়ে নয়- পাল্কী ডালমিয়া হাউসে জন্মদিন, অন্নপ্রাশন, পার্টি বা যেকোনও ধরনের অনুষ্ঠানেই আপনার পরিষেবায় পাল্কী ডালমিয়া হাউস!

যোগাযোগ: শম্পা ঘোষ, উমা দাস
61/1 বীরেন রায় রোড (ওয়েস্ট) বেহালা চৌরাস্তা, কলকাতা- ৭০০০৬১, পশ্চিমবঙ্গ, Mobile: 9830328802, 9903170671, Mail:
baishalidalmiya@yahoo.in
greenpigeonmovies@gmail.com
website: www.palki.co




TRIM
(A Ladies Centre)
(Fitness & Beauty)
Debjani Sengupta
1. Exclusive Bridal make-up
2. Pre Bridal package
3. Hair & Skin care, Consultation & Treatment
4. Health care- Gym, Yoga, Aero bics, Power- Yoga, Steam Bath.
D H Road, Beside Behala SBI Kolkata-34.
Phone 6520-1968/ 65356597


The fusion
SALON AND SPA
বিয়ের মরশুমে আপনাকে সর্বাঙ্গ সুন্দর করার জন্য প্রস্তুত দেশপ্রিয় পার্কের লেডিস বিউটি পার্লার ফিউশন। এখানে হেয়ার স্টাইল ও নিখুঁত চন্দনের কারুকাজ সহ ব্রাইডাল মেকআপের চার্জ মাত্র 4000 টাকা। পার্টি মেকআপ 2000 টাকা। এছাড়া এখানে হেয়ারকাট, কালার, স্পা, স্মুদনিং, ফুট স্পা, মেনিকিওর, পেডিকিওর, Waxing, হেয়ার ও স্কিন ট্রিটমেন্ট এবং সবধরণের Facial করা হয়। বিয়ের কনের জন্য রয়েছে বেশ কিছু প্রি-ব্রাইডাল প্যাকেজ।
165 Sarat Bose Road, Kol-26, (Opp. National Girls' School)
Ph: 9239596226, 7 Days Open (10am-8pm)


9836070956,9836541860,2419-8429
Mélange
Unisex Beauty Salon
by Famous X-Habib's Hairdresser DIPU
Assured Quality Service
Best & Genuine Beauty Products
Reasonable Charges
203C (Mezzanine)
Lake Terrace Extn, Kolkata-29


Sutapa's
Spa & Beauty
Salon™
Facial Treatments
Make-Up
Hair Spa,Hair Cuts
Exclusive Bridal Package
9903211116, 9874457373, 25468319
64/5, Khudiram Bose Sarani Kol-37
MilkColony, Duttabagan
Near 3B, 3D, 3D/1 BusTerminus


Bridal Makeup+Grooming Package- 5590/- onwards
Body Spa 1500/- onwards
Straightening / Rebonding 1999/- onwards
Spot, Mark, Wart removal & make over
PAMPER BEAUTY ZONE
AND SPA


AC
advance
Ladies Beauty Parlour
Kabardanga, M.G. Road, Pabitra Mega Mall, Ground Floor, Shop No.- 29, 30, Kol-104
Cont: 9830577470 / 9836330031
15C, Canal Street, Kol - 700014
033-6555-0279 / 9830577470 / 9836330031
169 M.G. Road (Srijani), Opp. Thakurpukur, Cancer Hospital, Kol - 700104.
033-6555-0278 / 9830577470 / 9836330031
BRIDAL MAKE-UP ONLY Rs. 2500/-


বিয়েতে শাড়ি গয়নার ঠিকানা? ... সে তো সবাই জানে, যদি চান
পালকি
নহবৎ সানাই, ঘোড়ার গাড়ি, ব্যান্ডপার্টি ...
যোগাযোগ করুন একমাত্র চতুর্দোলা এজেন্সী®
9433096717, 9836318009, www.palki.in


Asparagus
WEDDING PLANNER |FOOD & BEVERAGE|
EVENT MANAGEMENT | CORPORATE
EVENTS | CEREMONIAL EVENTS |
Visit: www.asparagusevents.com
Contact: +91 9007328242 / +91 9903111447





বিয়ে—জীবনের এই বিশেষ দিনটিতে দেখাতে হবে সবচেয়ে সুন্দরী। ত্বকের যত্ন ও মেক-আপ সংক্রান্ত রূপচর্চার সহজ টিপস দিচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।





ব্রাইডাল বিউটি কেয়ার

আমার বয়স ২৬ বছর। সামনেই আমার বিয়ে। বিয়ের আগে আমি উজ্জ্বল ত্বক পেতে চাই। এই ক'দিন কী বিউটি রেজিম মেনে চলব?

সৌমি কুণ্ডু, *বাঁশবেড়িয়া*

দিনে দু'বার ক্লেনজিং ক্রিম বা জেল দিয়ে মুখ ধোবেন। মুখ ধোওয়ার পর তুলোয় ঠান্ডা গোলাপ জল নিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। রোদে বাইরে বেরনোর আগে অবশ্যই উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন লাগাবেন। এর পাশাপাশি বাড়িতে কয়েকটা নিয়ম মেনে চলুন। সামান্য দুধ ও কয়েক ফোঁটা মধু মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। দুধ ও মধু আপনার ত্বককে ময়শ্চারাইজ় করবে। রাতে শুতে যাওয়ার আগে মুখে নারিশিং ক্রিম লাগিয়ে হালকাহাতে আপওয়ার্ড মুভমেন্টে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। তারপর ভিজে তুলোয় করে অতিরিক্ত ক্রিম মুছে নিন। নিয়মিত এই কয়েকটা নিয়ম মেনে চলুন দেখবেন, আপনার ত্বকের জেল্লা বহুগুণ বেড়ে গেছে।

আমার বয়স ২৬ বছর। আমার গালে ছোট ছোট বাদামি দাগ আছে। কীভাবে এই দাগগুলো থেকে মুক্তি পাব? সামনে আমার বন্ধুর বিয়ে। মেক-আপের দ্বারা কি এই দাগগুলো ঢাকা সম্ভব?

খুশি দাস, *শ্যামবাজার*

রোদে বাইরে বেরনোর আগে মুখে ও গলায় উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন অবশ্যই লাগাবেন। এছাড়া কিছু সহজ ঘরোয়া উপায় ট্রাই করে দেখতে পারেন। সপ্তাহে দু'দিন চালের গুঁড়ো ও টক দই একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ভিজে হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। স্ক্রাবার হিসেবে দারুণ কাজ করবে। নিয়মিত এই স্ক্রাবার ব্যবহার করলে দাগও কিছুটা হালকা হবে। এছাড়া তিন চা-চামচ ওটমিলের সঙ্গে এক চা-চামচ মধু, দই, লেবুর রস ও ডিমের সাদা অংশ একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন। আর মেক-আপের ক্ষেত্রে বলব সরু ব্রাশে করে কনসিলার নিয়ে দাগের ওপর লাগান। কয়েক মিনিট অপেক্ষা করে ফাউন্ডেশন লাগিয়ে ভিজে স্পাঞ্জ দিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। সবশেষে কমপ্যাক্ট লাগিয়ে নিন। এভাবে মেক-আপ করলে দাগ আর বোঝা যাবে না।

প্রশ্ন পাঠান:

sananda@abp.in



আকাশ অংশত মেঘলা

পা র মি তা ঘো ষ ম জু ম দা র

মোটা কালো ফ্রেমের চশমা চোখে, শান্তিনিকেতনী ঝোলাটা বুকের ওপর আড়াআড়ি ফেলে, দিঠিয়া বাড়ির বাইরে পা দিয়ে দেখল সকালের সেই মিঠে রোদ তখনও হাসি ছড়াচ্ছে, যেন সরষে ফুলের খেত!
অর্ক আর দিঠিয়ার অলিখিত একটা নিয়ম আছে। ওদের কলেজের প্রথম ক্লাসটা রোজ দশটা কুড়িতে থাকে। ওদের পাড়া থেকে কলেজ যেতে লাগে মিনিট কুড়ি। কলেজে গিয়ে গম্ভীর মুখে ক্লাসে ঢুকে যাবে, এমন বান্দা ওরা কেউই নয়, সিগারেটে টান মেরে, হেজিয়ে, ক্লাসে সময় মতন ঢোকার জন্য হাতে রাখতে হয় কিছু সময়। তাই রোজ সাড়ে নটায় ওরা পাড়ার বাসস্ট্যান্ডে মিট করে। তারপর একসঙ্গে, এক বাসে চেপে রওনা দেয় রোজকার হল্লাগুল্লার দিকে।
আজ প্রথম ক্লাসটা ভারতীয় অর্থনীতির ওপর।
দিঠিয়া বাস স্টপের দিকে হাঁটতে হাঁটতে মনে মনে জব্বর সব প্রশ্ন ভাবছিল স্যারের জন্য।
এই সদ্য তিরিশ, অক্সফোর্ড ফেরত মাস্টারমশাইটির জন্য ওদের ক্লাসের সব মেয়ে মোটামুটি ফিদা। কে কত ইন্টেলিজেন্ট প্রশ্ন করে বাজিমাত করতে পারে সেই নিয়ে ওদের মধ্যে চলে দুরন্ত কম্পিটিশন।
ভদ্রলোক ব্যাপারটা কি আর বোঝেন না? বেশি বোঝেন। কিন্তু তিনিও তুখোড় বুদ্ধিমান। মিঠে ভাব বজায় রেখে তিনি ভাঁজে ভাঁজে ক্রস লি!
গুন গুন করে 'দিল হ্যায় ছোটাসা' ভাঁজতে ভাঁজতে দিঠিয়া বাসস্ট্যান্ডে পৌঁছে দেখল অর্ক অলরেডি ল্যান্ড করে গেছে। বাসস্ট্যান্ডের সাইডের রেলিংটায় বসে পা দোলাচ্ছে। পরনে রং চটা জিনস আর ব্লু আর গ্রিন-এর চেক চেক একটা হাফহাতা শার্ট। ভারী কিউট লাগছিল ওকে। অর্ক বলল, ''এত সেজেছিস কেন? কাকে ইম্প্রেস করবি? আমাকে?''
দিঠিয়া কাঁধ ঝাঁকিয়ে প্রথম ধাক্কাটা সামলালো, তারপর চেবাতে থাকা বাবল গামটায় একটা বড় বাবল বানিয়ে, ঠিক দু পা এগিয়ে গিয়ে অর্কর নাকের সামনে সেটা ফাটাল। তারপর চিবিয়ে চিবিয়ে বলল, "তোকে? আমি? হিহি! হোয়াট হাই হোপস!''
অর্ক একটা বিচিত্র হাসি হেসে বলল, "তোকে এসব ন্যাকা ন্যাকা সাজ যে একেবারেই মানায় না, সেটা কেউ বলে দেয়নি বোধহয়। দেখে মনে হচ্ছে 'রক্ত জবা, বলব ক বার' নামের কোনও ফিল্ম-এর শুটিং-এ যাচ্ছিস...ইউ আর লুকিং



আ প্যাথেটিক ফুল। ডার্লিং, কিছু মনে করিস না!''

দিঠিয়া ওর এই আচমকা আক্রমণে এতই তাজ্জব হয়ে গেল যে, প্রথমে কিছু বলতেই পারল না। নাকের পাটা ফুলিয়ে লাল মুখে দাঁড়িয়ে রইল সে খানিকক্ষণ।

তারপর ঝেঁঝে উঠে বলল,''তোকে ইম্প্রেস করার জন্য পরিনি তো।''

অর্ক এবার রেলিং ছেড়ে উঠে সোজা হেঁটে এল দিঠিয়ার কাছে। ডান হাতের তর্জনীটা দিয়ে দিঠিয়ার থুতনিটা তুলে ধরে, চোখের ওপর তীব্র চোখ রেখে বলল, ''তাহলে কাকে ইমপ্রেস করার জন্য পরেছিস শুনি?''

দিঠিয়ার নাকে টিপিকাল অর্ক অর্ক গন্ধ ঝাপটা মারছিল। একটু ঘাম, একটু আফটার শেভ লোশনের সঙ্গে তেজ, রাগ, স্পর্ধা আর অসহায়তা মেশানো একটা নেশা লাগিয়ে দেওয়া ককটেল।

দিঠিয়ার মাথা ঝিম ঝিম করছিল ভাল লাগায়। ইচ্ছে করছিল অর্কর আঙুলটা মুখের মধ্যে পুরে দারুণ জোরে চুষে নিতে। কিন্তু সেটা সে মোটেই করে না। অর্কর এটা একটা প্ল্যান করা চাল, দিঠিয়াকে হড়কে দিতে। সেই চালে দিঠিয়া সান্যাল ভাঙলেও মচকাবে না!

দিঠিয়ার নাকে অর্ক অর্ক গন্ধ ঝাপটা মারছিল। একটু ঘাম, একটু আফটার শেভ লোশনের সঙ্গে তেজ, রাগ, স্পর্ধা মেশানো একটা নেশা লাগিয়ে দেওয়া ককটেল।

দিঠিয়া এক পা পিছিয়ে গিয়ে দাঁত দিয়ে দারুণ কায়দা করে ঠোঁট চেপে ধরে। তারপর চোখে ঝিলিক তুলে রহস্যময় হাসি হেসে বলে, ''আছে একজন। সরি অর্ক, এখন বলতে পারছি না। তবে তোকে বলব। চিন্তা করিস না!''

অর্কর মাথায় আগুন জ্বলে। নিঃশ্বাস জোরে পড়ছিল। তবু সে গলা না তুলে, বরফ ঠাণ্ডা গলায় বলল, ''চিন্তা করছি না। তোকে দেখে যাচ্ছি।''

দিঠিয়া তার চশমাটা চুলের ওপর তুলে নেয়। তারপর অর্কর নাকে একটা চিমটি কেটে বলে, ''বেশি দেখিস না, ও খুব জেলাস, টাইপ... অন্য কেউ দেখলে উন্মাদ হয়ে যায়!''

অর্ক চুয়িং গাম চেবাতে চেবাতে ঠাণ্ডা চোখে মাপছিল দিঠিয়াকে। এই কথায় সে আর তাল সামলাতে পারল না।

ঝপাং করে দিঠিয়ার হাতটা ধরে মোচড় দিয়ে দিঠিয়াকে ঘুরিয়ে ধরল ওর বুকের সঙ্গে। কিন্তু এমন স্কিলফুলি করল ও ব্যাপারটা, যে দিঠিয়া একটুও ব্যথা পেল না!
দিঠিয়া হাঁ হয়ে গেছিল। অর্ক দিঠিয়ার ঘাড়ের ওপর তপ্ত নিঃশ্বাস ফেলে হিসহিস করে বলল, ''বল, সে কে?''
দিঠিয়া আর পারল না। দমাস করে হেসে ফেলল।
অর্কর হাত আলগা হয়ে গেছিল। এই মওকায় দিঠিয়া নিজেকে ছাড়িয়ে নিয়ে কোমরে হাত দিয়ে পুরো দ হয়ে গিয়ে হাসতে থাকে।
অর্ক দাঁত কিড়মিড় করে বলে, ''লাথি খাবি কিন্তু। মাজাকি হচ্ছে না? আমায় লুকিয়ে প্রেম করলে তোর বয়ফ্রেন্ডের ওখানে চুইংগাম লাগিয়ে দেব, শালা কেঁদে মরবি তখন!''
দিঠিয়া ঝিরিঝিরি দাঁত দেখিয়ে হাসে। তারপর জিভ কেটে বলে, ''এম্মা তাহলে আমার বেবি হবে কী করে?''
এবার অর্কও হেসে ফেলে।
কিন্তু দিঠিয়া মুহূর্তে গম্ভীর হয়ে গিয়ে বলে, ''তুই আমার হাত মোচড়ালি কেন?''
অর্ক খাউখাউ করে বলে ওঠে, "বেশ করেছি। এমন গিধধর মার্কা সাজতে কে বলেছে তোকে?''
দিঠিয়া দাঁত খিঁচিয়ে উত্তর দেয়। ওদের রোজকার রুটিন চালু হয়ে যায়।
সাধারণত এই দুজনের ঝগড়া শেষ হয় হাতাহাতিতে। আজ অবশ্য তেমন বাজার গরম হওয়ার সময় পাওয়া গেল না! ঝপ করে ওদের কলেজের রুটের বাস চলে এল।
অর্ক আর দিঠিয়া বাসে উঠল দুই অপরিচিত ব্যক্তির মুখ আছে, ছেড়ে দে, ছেড়ে দে... দিস রাউন্ড ইউ উইন...''। অর্ক আর কথা না বাড়িয়ে ঝপ করে বসে পড়ে দিঠিয়ার পাশে।
দিঠিয়ার বুকে দুম দুম করে কেউ হাতুড়ি পিটছিল। তার কানের পাশে জমছিল বিন্দু বিন্দু ঘাম। সে সব সামলে সে নিজের মুখটা সেঁটে ধরে রাখে বাসের জানলার সঙ্গে।
বাড় খেয়ে সে একটা কেলেঙ্কারি করে ফেলেছে বাসের মধ্যে। এখন লজ্জায় তার বাসের ছাদ ফুঁড়ে বেরিয়ে যেতে ইচ্ছে করছে। অর্কর চোখে তার আর চোখ রাখার সাহস নেই। ওই রকম প্যাশনেটলি অর্ককে জড়িয়ে ধরল, অর্কটা আবার গামবাটের মতন কিছু মিসরিড করে বসে থাকলে আর এক ঘোঁট! বাসে পাড়ার কেউ থেকে থাকলে তো ডবল কেলো। ইনিয়ে বিনিয়ে মায়ের কাছে ফোন মারফত খবরটা পৌঁছে যাবে। আর তারপর...
অর্কর বেকুব দশা কাটছিল একটু একটু করে।
সে দিঠিয়ার কানে মুখ ঠেকিয়ে বলে, ''এত লজ্জা পাচ্ছিস কেন? এমন ভাব করে গড়িয়াহাটের মোড় দেখছিস যেন সালভাদোর দালির ছবি! আমি জানি আমাকে দেখে তোর লোভ সামলানো মুশকিল হয়। আই আন্ডারস্ট্যান্ড বেবি...। তাকা আমার দিকে। এত কায়দা করে লিপস্টিক লাগালি, সেটা তো পুরোটাই এখন আমার শার্টের কলারে...!''
দিঠিয়া চমকে তাকায় অর্কর শার্টের দিকে। শুধু কলারেই নয়, লিপস্টিক লেগে রয়েছে তার গলায়, রোমশ বুকে...
''ওঃ গড'', বলে দিঠিয়া মুখ ঢেকে নেয়।
অর্ক এক লাফে দৌড়ে গিয়ে বাসের দরজা দিয়ে নেমে যায়। এই বাস রুটের সব ড্রাইভার কন্ডাক্টররা ওদের চেনা।

দিঠিয়া মুহূর্তে গম্ভীর হয়ে গিয়ে বলে, ''তুই আমার হাত মোচড়ালি কেন?''

নিয়ে। বলাই বাহুল্য, অর্কর পাশের সিটটা খালি থাকা সত্ত্বেও দিঠিয়া গিয়ে বসল আলাদা সিটে। তার মুখ থমথমে। বুকের ভেতর গানটান কখন হাপিস হয়ে গেছে। অর্কর এই দাদাগিরির উত্তর কীভাবে দেবে ভাবতে ভাবতে লোহা চেবানোর ভঙ্গিতে বাবলগাম চেবাচ্ছিল সে!
অর্কর মুখে অবশ্য একখানা ফিচেল হাসির রেখা লক্ষ্য করা গেল। সেটা দেখে দিঠিয়ার ইচ্ছে করছিল উঠে গিয়ে ওর চুলের মুঠি ধরে একখানা টান মারে। হঠাৎ অর্ক দিঠিয়ার সিটের পাশে এসে দাঁড়িয়ে পড়ে বলল, ''একা বসতে ভয় লাগলে আমার পাশে আসতে পারিস। আসবে খুকি?''
দিঠিয়া বাসে সিন ক্রিয়েট করবে না বলে অর্ককে উপেক্ষা করে তার মোবাইলে মন দিল। কানে গুঁজে নিল ইয়ারফোন!
অর্কর লাজ লজ্জার বালাই নেই। সে সারা বাসকে শুনিয়ে বলল, ''এত রাগ করে না খুকুমণি... স্টপে নেমে তোমায় পপকর্ন কিনে দেব...''
দাঁতে দাঁত ঘষে, দিঠিয়া আড়চোখে চোখ বোলায় বাসের লোকজনের ওপর। সব ভিজে বেড়ালের মতন বিনি পয়সার নাটক গিলছে মন দিয়ে।
দিঠিয়া ঝড়াং করে সিট ছেড়ে উঠে নির্লজ্জের মতন অর্ককে জাপটে ধরে।
সেও এবার গলা খুলেছে। বলে, ''তুমি আমার মাথার দিব্যি দিয়ে বলো রাক্ষসী পেত্নিটার কাছে কোনওদিন যাবে না!''
অর্ক প্রচণ্ড ভ্যাবাচ্যাকা খেয়ে যায়। তার স্ক্রিপ্টে দিঠিয়ার ছিল সাইলেন্ট রোল। দিঠিয়াও যে এমন উল্টো খেলা খেলতে পারে সে আন্দাজ করতে পারেনি।
অর্ক কান চুলকে, মাথা চুলকে ফিসফিস করে বলে, ''ঠিক তারাও আজকাল বুঝতে পারে কোনদিন অর্ক-দিঠিয়ার সম্পর্কের হাওয়া কোনদিকে! আজকে বাসের গেটে খোকনদা ছিল। অর্ক খোকনদাকে কি যেন একটা বলে লাফিয়ে নামল বাস থেকে।
ঠিক এক মিনিটের মাথায় অর্ক আবার ব্যাক। পাশে বসে একটা প্যাকেট এগিয়ে দেয় সে দিঠিয়ার দিকে। কোনও কথা না বলে দিঠিয়া প্যাকেটটা খুলে দেখে তার ভেতর একটা লিপস্টিক।
''কথা না বাড়িয়ে, এটা লাগিয়ে নে...ভাল করে ভেবে দেখলাম, লিপস্টিক লাগালে তোকে ভালই লাগে!''
দিঠিয়া পাঁচ গোল খাওয়া মুখ নিয়ে অর্কর দিকে তাকায়। তারপর বলে, ''আয়না নেই তো!''
অর্ক একটাও কথা না বলে লিপস্টিকটা নিয়ে বলে, ''চোখ বুজে, ঠাণ্ডা হয় বোস, আমি লাগিয়ে দিচ্ছি।''
দিঠিয়ার ভেতরটা থির থির করে কাঁপছিল। এই ছেলেটা তার অফিসিয়াল প্রেমিক নয়। কথায় কথায় অপমান করে, কম্পিটিশন করে, দাদাগিরি করে পিত্তি নড়িয়ে দেয়, তবে এই ছেলেটা তার কে?
ভীষণ ভাল লাগা নিয়ে নরম করে তাকায় দিঠিয়া অর্কর দিকে। তারপর ঝপ করে চোখ বুজে ফেলে। অর্ক তার বাঁ হাত দিয়ে দিঠিয়ার চোয়ালটা চেপে ধরে দুটো মাস্টার স্ট্রোকে দিঠিয়ার ঠোঁটে রং লাগিয়ে দেয়।
দিঠিয়া খুব মিষ্টি করে হাসে অর্কর দিকে তাকিয়ে। থ্যাঙ্কস বলতে মুখ খোলে। কিন্তু সে কিছু বলার আগেই অর্ক কেটে কেটে বলে, ''কামিজের গলা দিয়ে ব্রা-এর স্ট্র্যাপ উঁকি মারছে। ওটাও কি পার্ট অব মাঞ্জা?''


A-SIRKAR®
www.asirkar.in
Twelve Days of Christmas
It's the season of joy and giving.
From the 14th to the 25th of December,
carry home a hamperful of gifts
everytime you shop at A Sirkar.
Joy to you and the world!
ENQUIRIES
98304 58678
A Sirkar & Co (Jewellers) Pvt Ltd 171/1A Rash Behari Avenue

দিঠিয়ার সমস্ত আবেশ ধুলিসাৎ হয়ে গেল। আর বাসটাও টুকুস করে তাদের ক্যাম্পাসের সামনে পৌঁছে গেল। দিঠিয়া বাস থেকে নেমে চকিতে নিজের কাঁধের দিকে তাকিয়ে নিলেও স্ট্র্যাপটা ঢোকানোর কোনও চেষ্টা করে না। নাক বেঁকিয়ে সে ডিপার্টমেন্টের দিকে হাঁটা লাগায়।
অর্ক কিছুটা পিছিয়ে পড়েছিল। বিল্ডিং-এ ঢোকার আগে দেখল দিঠিয়া লফিয়ে লাফিয়ে সিঁড়ি ভেঙে উঠে গেল চারতলায় ওদের ইকনমিক্স ডিপার্টমেন্টে।
ওদের ডিপার্টমেন্ট এ বছর ইন্টার ডিপার্টমেন্ট ফুটবল টুর্নামেন্টে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে। দিঠিয়া চারতলায় পা দিয়ে দেখল বাজার হেবি সরগরম। সবাই ফুর্তিতে টইটম্বুর! হবে নাই বা কেন? ফাইনাল খেলায় হাড্ডাহাড্ডি লড়াই হয়েছে ওদের সঙ্গে ইংলিশের। ওদের ক্লাসের বিরসা সেন শেষ মুহূর্তে ইংলিশ ডিপার্টমেন্টকে হারিয়ে টিমকে জিতিয়েছে! চারতলায় পৌঁছে দিঠিয়ার প্রথমেই চোখে পড়ল করিডোরের মাঝ বরাবর একটা বিশাল পোস্টার। পুরো টিমের ছবি দিয়ে পোস্টার। ছবির মাঝখানে জ্বলজ্বল করছে অর্কর হাসি হাসি মুখ, হাতে জিতে নেওয়া ট্রফি। ও টিমের ক্যাপ্টেন। ওর করা দুরন্ত সেন্টারেই নাকি বিরসা বল ঠেলে দিয়েছিল বিপক্ষ টিমের নেটে!
অর্কর হাসি হাসি মুখটা দেখে পিত্তি জ্বলছিল দিঠিয়ার, ঠিক তখনই ওর পাশে 'অস্কার' এসে দাঁড়ালেন।
অসমঞ্জ সরকার 'অস্কার'-এর পুরো নাম। ওরা সেটাকে ছোট করে 'অস্কার' বলে ডাকে। উনি দিঠিয়াদের ম্যাক্রো ইকনমিক্স পড়ান। ফুটবল পাগল, দিলদরিয়া মানুষ। অস্কার বললেন, ''এই ছবিটা আমি তুলেছি। আমার মোবাইল-এর ক্যামেরায়, বেড়ে হয়েছে না?''
দিঠিয়া মুখে একটা ফলস হাসি ঝুলিয়ে বলে, ''দারুণ হয়েছে তবে অর্ককে এতটা ফোকাস না দিলেও চলত! ছবিটা আমায় মেলে ফরওয়ার্ড করে দেবেন প্লিজ? আমি ওটায় ফটোশপ করে কিছু চেঞ্জ করব!''
অস্কার হাসতে হাসতে বলেন, ''চেঞ্জ মানে তো অর্ককে কেটে বাদ দেবে। তাতে লাভ নেই শ্বেতা, এই ছবিটা ছাড়াও আরও এক গণ্ডা ছবি ফেসবুকে অলরেডি আপলোড হয়ে গেছে, সবেতেই অর্ক ইন ফোকাস। কটা থেকে তুমি তাকে বাদ দেবে?''
হাসছিলেন স্যার। স্নেহের হাসি। প্রশ্রয়ের হাসি। দিঠিয়া আরও কি একটা বলতে মুখ খুলেছিল। হুড়মুড় করে অর্ক উঠে এল সিঁড়ি দিয়ে। স্যার ওর দিকে এগিয়ে গেলেন। ওকে জড়িয়ে ধরে বললেন, ''জিও চ্যাম্প! জিও!''
দিঠিয়া মুখে প্লাস্টিক হাসি নিয়ে দাঁড়িয়ে থাকে। ততক্ষণে ওখানে জুটে গেল বিভিন্ন ক্লাসের আরও ছেলেপুলে। তাদের ভিড়ে অর্ককে রেখে শ্বেতা কেটে পড়ল লাইব্রেরিতে। সেখানেও দেখা গেল ফুটবলের আলোচনায় মশগুল সবাই। লাইব্রেরিয়ান অর্ধেন্দুদা যিনি কিনা একটু জোরে কথা বললে ধমকধামক দেন, তিনিও গদগদ মুখে জোরে জোরে বক্তব্য রাখছেন! বিষয় ফুটবল। বিশেষ সমাচার অর্ক! দিঠিয়া বুঝতে পারছিল আজ অর্কর সেনসেক্স লাফিয়ে উঠছে! ঝলমলে দিনটা অর্ক পুরো ঘেঁটে দিয়েছে, তবু একটু রাগ, একটু হিংসের সঙ্গে একটু ভাললাগাও সেঁটে রইল আজ দিঠিয়ার সঙ্গে সারাদিন।

দিঠিয়া তার ক্লাসে ঢুকে যায়। তারপর মন দিয়ে ক্লাস করার ফাঁকে ফাঁকে, বা বন্ধুদের সাথে হিহি হাহা করে ফুচকা খেয়ে নিয়মমাফিক পিএনপিসি করার ফাঁকে ফাঁকে ওই ছোকরাকে নিয়েই ভেবে যায়।
সিপিয়া টোনে তোলা রাশি রাশি স্ন্যাপশটস আছড়ে পড়েছে আজ দিঠিয়ার অস্তিত্ব জুড়ে।
ক্লাস ইলেভেনে অর্কর পা ভেঙে গেল। সে খবর শুনে দিঠিয়া কাঁদতে কাঁদতে রাস্তা পার হতে গিয়ে প্রায় বাসচাপা! ইন্টার স্কুল সকার চ্যাম্পিয়নশিপ খেলতে যাচ্ছে অর্ক, গলায় ঝুলছে দিঠিয়ার লাকি লকেট!
অর্ক গান লিখেছে, দিঠিয়া সে গানে সুর করতে রাজি হয়নি বলে কুচি কুচি হওয়া সে গান মেট্রো রেলের ট্র্যাকে উড়ছে! গোড়ালি ভেঙে, অর্ক তিনমাস বাড়িতে শুয়ে...দিঠিয়া ওই তিনমাস রোজ একটা করে ডিভিডি নিয়ে অর্কর বাড়ি যাচ্ছে সন্ধেবেলা...সারাদিনে স্কুলে যা যা পড়া হয়েছে সেসব পড়ছে তারা একসঙ্গে... পড়ার সঙ্গে হ্যাহ্যা হিহি...
কাকু কাকিমা দুজনেই ব্যাঙ্ক অফিসার। সকাল দশটার মধ্যে বাড়ি খালি হয়ে যেত...সারাদিন একজন মুখ গোমড়া আয়া আর ডিভিডি বা গল্পের বই নিয়ে কাটতো ছেলের দিন... কী যেন নাম ছিল সেই আয়াটির...মনে পড়েছে, সরসীদি... কী ভীষণ খিটখিটে মেজাজ হয়েছিল তখন অর্কর...দিঠিয়ার সঙ্গে কারণে অকারণে ঝগড়া করত... এক সন্ধেবেলা দুই বন্ধুর সেই চিকেন বিরিয়ানি বানানোর প্ল্যান...সরসীদি ঘাবড়ে গিয়ে কাঁউমাউ জুড়ে দিচ্ছে... তাকে কোনও রকমে ঠাণ্ডা করে দিঠিয়া বাজারে গিয়ে কিনে আনছে বিরিয়ানির জিনিসপত্তর...খাটের ওপর ঠ্যাং ছড়িয়ে বসে অর্ক পেঁয়াজ কাটতে কাটতে কেঁদে কেটে একসা...দিঠিয়া রসুন ছাড়াচ্ছে... সারা ঘর রসুনের খোসা উড়ছে... গোমড়ামুখো সরসীদি হিহি করে হাসছে... রান্না শেষ করার আগেই ফ্ল্যাটে অর্কর মা চলে এলেন... আবার একচোট কাউমাউ...তারপর দল বেঁধে হাহা হিহি সহ অখাদ্য বিরিয়ানি ভক্ষণ... সে ঘটনার পরের দিন কাকিমার দোকান থেকে মটন বিরিয়ানি, চিকেন রেজালা আর ফিরনি নিয়ে আসা... সরসীদির চোখ গোল করে দিঠিয়ার দিকে তাকিয়ে সেই বিখ্যাত ডায়লগ, ''অনেক ভাগ্য করে লোকে এমন শ্বশুরবাড়ি পায়!''... তাই শুনে অর্কর সেই ভাঙা পা নিয়েই দাঁড়িয়ে উঠে এক পায়ে নাচ... হাসতে হাসতে দিঠিয়ার গলায় বিরিয়ানি আটকে যাওয়া...
তিনটে পঞ্চাশে স্ট্যাটিস্টিকস ছিল। দিনের শেষ ক্লাস। সারাটা দিন বেপাত্তা থাকার পর অর্ককে দেখা গেল এই ক্লাসটায় এবং যেন কিছুই হয়নি এমন ভাব করে স্নিগ্ধ মুখে সে এসে ধপাস করে দিঠিয়ার পাশে বসে পড়ল। দিঠিয়া ভুরু কুঁচকে সরে বসল। প্রবাবিলিটির ওপর লেকচার দিঠিয়া মন দিয়ে শোনার চেষ্টা করছিল।
ক্লাসের ভিতর দিঠিয়ার ফোন সাইলেন্ট করা থাকে। ম্যাসেজ বা কল এলে আলো জ্বলে জানান দেয়। অর্ক এসে বসার পরমুহূর্তে আলো জ্বলে উঠল দিঠিয়ার ফোনে! একটা স্মাইলি পাঠিয়েছে হতচ্ছাড়াটা। পাশে বসে দিঠিয়া ওকে দেখিয়ে দেখিয়ে হিংস্র মুখে ম্যাসেজটা ডিলিট করে দিল। দু' তিন মিনিটের গ্যাপ, এবার এল একটা লাল রাগী মুখ! দিঠিয়া আর পারল না। গলা নামিয়ে কেটে কেটে বলল, ''আমি লেকচারটা শোনার চেষ্টা করছি। ডু ইউ মাইন্ড?''

অর্ক বলল, "ভেবে দেখলাম, লিপস্টিক লাগালে তোকে বেশ ভালই লাগে!"



নিষ্পাপ, সরল হাসি ছড়িয়ে পড়ল অর্কর মুখে।
ওর স্বাভাবিক ব্যারিটোনে কিছু দুষ্টু ঝিলিক মিশিয়ে অর্ক বলল, "তোর আমার খিটটা মিটে যাওয়ার প্রবাবিলিটি কত, আন্দাজ করতে পারিস?"
দিঠিয়ার হাত নিশপিশ করতে থাকে। ওর কানটা মুলে রামচিমটি না দেওয়া অবধি ওর অস্বস্তি কমবে না। কিন্তু স্যার ক্লাসে থাকাতে সেটা সম্ভব নয়। দিঠিয়া দাঁত কিড়মিড় করে অর্ককে বলল, "মাইন্ড ইয়োর ওন বিজনেস।"
অর্ক খিকখিক করে গা জ্বালানো হাসি হাসতে লাগল!
ক্লাসের শেষে ঝটপট প্ল্যান হয়ে যায় আজ চ্যাম্পিয়ন হওয়ার অনারে, ভদকা খাওয়া হবে রিংগোর বাড়িতে।
দিঠিয়া প্রথমে সে প্রস্তাব 'ঘৃণা ভরে উপেক্ষা' করলেও, দলের চাপ শেষ পর্যন্ত অগ্রাহ্য করতে পারল না।
গোমড়ামুখে সেও গেল বাকিদের সঙ্গে রিংগোর বাড়ি।
ভদকার সঙ্গে বিরিয়ানিও খাওয়া হবে সেখানে। রিংগোর বাড়িতে, অর্কর ওপর দিঠিয়ার রাগ, ডাবের জল, বরফ আর ভদকার আনন্দের সঙ্গে মিলেমিশে একাকার হয়ে গেল।
রিংগোর পুরনো ব্যথা দিঠিয়া। সে দু' পেগ পেটে চালান করেই দিঠিয়ার ওপর হামলে পড়ে তাকে চুমু খাওয়ার চেষ্টা শুরু করল। দিঠিয়া অর্ককে দেখিয়ে দেখিয়ে রিংগোকে প্রশ্রয় দিচ্ছিল। দিঠিয়ার মন বলছিল, অর্ক হুলো বেড়ালের মতন ঝাঁপিয়ে পড়বে রিংগোর ওপর।
কিন্তু অর্ক সে সব কিচ্ছু করল না!
অর্ককে দেখা গেল রিংগোর বাড়ির বারান্দায়, কারুর সঙ্গে ভীষণ মন দিয়ে ফিসফিস করে কথা বলে চলেছে। রিংগো তখন টোটাল আউট।
দিঠিয়া খুব ধীর পায়ে বারান্দায় গিয়ে অর্কর পাশে দাঁড়ায়। তারপর অর্কর কাঁধে আলতো করে মাথাটা রাখে। অর্ক কিন্তু কেমন কাঠের মতনই দাঁড়িয়ে থাকে। দিঠিয়ার অল্প নেশা হয়েছে। সে বলে, "কার সঙ্গে কথা বলছিস তুই? সামবডি আই নো? নাকি নতুন কেউ?"
অর্কর গলায় এতটুকু মশকরা নেই। সে গম্ভীর গলায় বলে, "হরিমতির জন্য একটা মিছিল অ্যারেঞ্জ হচ্ছে কলেজে। তুই সেখানে যাবি, না ট্র্যাশগুলোর সঙ্গে বসে মাল খাবি?"
দিঠিয়ার মাথা ফাঁকা হয়ে গেছিল। সে বোকা হাসি হেসে বলে, "হরিমতি? হু ইজ দ্যাট? হোয়াট আ ফানি নেম। .."
অর্ক একটুক্ষণ দেখে দিঠিয়াকে। তারপর তাকে হিড়হিড় করে টানতে টানতে রিংগোর ডাইনিংরুমে নিয়ে যায়। সেখানে রিংগোদের দু'খানা পেল্লায় ফ্রিজ। একটার দরজা খুলে ঢাউস জলের বোতল বার করে। তারপর সেই জলটা দিঠিয়ার মাথায় ঢালতে ঢালতে বলে, "আগে তো তোর নেশা ছোটাই, তারপর অন্য কথা হবে!"
জলের ঝাপটায় দিঠিয়ার নেশা ছুটে যায়। রিংগো, চিকু, বুল্টি, রুপাই এই কাণ্ড দেখে ঘাবড়ে যায় খুব। রিংগো একটা তোয়ালে দিয়ে দিঠিয়ার মাথা মুছিয়ে দিতে দিতে বলে, "সোনা, আই লাভ ওয়েট ওম্যান..."
দিঠিয়া তাকে এক ধাক্কায় সরিয়ে দিয়ে বলে, "ভাগ শালা! খালি চান্স নেওয়ার ধান্দা না? ফোট! অর্ক আমার মাথা মুছিয়ে দেবে।"
অর্ক বুল্টির দিকে তাকিয়ে বলে, "অ্যাই তোর বাড়ি তো সবচেয়ে কাছে। তুই দৌড়ে গিয়ে এই মাথামোটা মেয়েটার জন্য একটা চেঞ্জ নিয়ে আয় তো। কেবলিটা এক্ষুনি ফ্যাঁচফ্যাঁচ করে হাঁচতে শুরু করবে..."
দিঠিয়া বলে, "বুল্টি কোথাও যাবে না। অর্ক তোর শার্টটা খোল। আমায় ভিজিয়েছিস তুই, এখন তোকে শাস্তি দেব আমি। আয়াম গোয়িং টু ওয়্যার ইয়োর শার্ট। তুই খালি গায়ে থাকবি! চুপ করে দাঁড়িয়ে আছিস যে বড়, খোল, শার্ট খোল। নাউ। রাইট অ্যাট দিস মোমেন্ট..."

অর্কর চোখগুলো হাসছিল। সে আর একটাও কথা না বলে তার শার্টটা খুলে দিঠিয়ার দিকে ছুঁড়ে দেয়। দিঠিয়া সেটা নিয়ে রিংগোদের বাথরুমের দিকে চলে যায়।
চিকু মিনমিন করে বলে,"অর্কর শার্ট...ঘাম...মানে অর্কর শার্টে কিন্তু... গন্ধ, মানে..."
বাথরুমের দরজা বন্ধ করার আগে দিঠিয়া বলে, "আই নো... আই লাভ অর্ক'জ স্মেল...চিন্তা করিস না তোরা..."
অর্ক দিঠিয়াদের কলেজে বিকেল ছটা নাগাদ হরিমতিকে নিয়ে যে মিছিলটা বেরোল তাতে দিঠিয়াকে দেখা গেল 'র' স্লিকের পাতিয়ালা সালোয়ারের সঙ্গে একটা নেভি ব্লু শার্ট পরা অবস্থায়। শার্টটা ওর তুলনায় একটু বেশিই বড়... কাঁধের কাছটা হড়কে যাচ্ছিল, কিন্তু দিঠিয়া খুব দক্ষ হাতে মোমবাতির শিখা আর শার্টের কাঁধ, দুটোই সামলে নিচ্ছিল। আর মিছিলটার ঠিক সামনের সারিতে দেখা গেল, রংচটা নীল জিনস পরা একটা খালি গায়ের ছেলে খুব গম্ভীর মুখে মোমবাতির আলো সামলাতে সামলাতে হাঁটছে।

৬

[আভেরির সঙ্গে অচলমান শরীরী...]

সর্দি হয়ে মাথাটা জাম হয়ে আছে আভেরির। আর সেটাই তার দারুণ ভাল লাগছে। বেশ নেশা নেশা একটা ভাব, কেমন ঘোর লাগা দশা। আভেরির ব্যাপারটা নিয়ে এতটুকু কমপ্লেন নেই। শুধু নাক রগড়ে রগড়ে সে তার নাকের ডগাটা লাল করে ফেলেছে।

বলতে পারলে না, আমিও থ্যাঙ্কফুল?
রাগ চেপে আভেরি সাগরের খুব কাছে গিয়ে দাঁড়ায়। তারপর সাগরের কপালে হাত রেখে বলে, 'অ্যাডভেঞ্চার? কি জানি! হয়তো স্রেফ পেটের দায়! পেটের দায়ে মানুষ অনেক কিছু করে সাগর... আপনি বুঝবেন না।"
"আমি কি বুঝব আর কি বুঝব না তুমি জান?"
"হয়তো জানি।" অল্প ঝাঁঝালো গলায় বলে আভেরি।
সাগর শান্ত চোখে বাইশ বছরের মেয়েটিকে লক্ষ্য করছিল। ছেলেমানুষি আর অভিমান মিলেমিশে আছে মেয়েটির চোখে, মুখে, গলার স্বরে। তার মেয়েটিকে একটু টিজ করার ইচ্ছে জাগে। সে বলে,"অনেক কিছু জান তো তুমি!"
আভেরির মাথা গরম হয়ে যায়। একটু নিষ্ঠুর হতে ইচ্ছে করে তার। বলে,"অফ কোর্স। জানি তো বটেই। তাই তো, আমার বয়ফ্রেন্ড অরিন্দমও আপনার মতনই আমার কথা শুনে চমকে চমকে ওঠে।"
সাগর আভেরির দিকে একদৃষ্টে তাকিয়ে থাকে।
আভেরি খুব শান্ত মেয়ে। আজ কোন কথায় সে অশান্ত হয়ে উঠল, ভাবছিল সাগর। তার স্নেহ জাগছিল মেয়েটির প্রতি। অনেক ইমোশানের ঘূর্ণি সামলানো আভেরির মাথায় হাত দিয়ে তার বলতে ইচ্ছে করছিল...
নাঃ, তার আজকাল আর কিছুই বলতে ইচ্ছে করে না। শরীর ছাড়া বাঁচতে বাঁচতে সে হারিয়ে ফেলেছে তার নিজেকে কথায় প্রকাশ করার ইচ্ছেও।
আভেরি একটু নার্ভাস হয়ে যায়। একটু বিরক্তও হয় সে নিজের ওপর। এই পঙ্গু লোকটা কেন যথেষ্ট কৃতজ্ঞ নয় বুঝে তার রাগ করার অধিকার সে দাবি করতে পারে না। তাছাড়া

"লুকিয়ে অন্যের ব্যক্তিগত কথা শোনে যারা, তারা খুব বাজে...এটা মানেন?"

সাগর গম্ভীর হলে কী হয়, তার নজর খুব। আভেরিকে এক ঝলক দেখেই সে বলল,"আজ লাল শাড়িতে বেশি মানাত। লাল নাক, লাল চোখের সঙ্গে নীল শাড়ি ক্ল্যাশ করছে।"
আভেরি লজ্জা পেয়ে যায়। কিন্তু হালে তার মুখ কিছু ফুটেছে। সে টুক করে বলে,"আমায় তো ইন্সট্রাক্ট করা হয়েছিল শুধু নীল পরতে। নীল পরতে রাজি না হলে চাকরিটাই হত না আমার!"
সাগর সিলিং-এর দিকে চোখ রেখে বলে,"জানি। এই সব আগড়ুম বাগড়ুম খেলায় সবাই ভরিয়ে রাখতে চাইছে আমার জীবন। নীল শাড়ি পরা একটা মেয়ে আমার সঙ্গে রাত জাগবে। আমাকে গল্প বলবে... ইমেজটা আমার কাছে খুব রহস্যজনক... ওরা ভাবল এসব আমার মনের বিকার... তাই ভাবল এতে রোগের চিকিৎসা হবে... অথচ..."
"ওরা ভাবল মানে? সাগরিকাদি ছাড়া আর কে আছে এ খেলাটায়?"আভেরি অবাক গলায় প্রশ্ন করে।
সাগর আচমকা চুপ করে গেল। তারপর বলল,"রিকাদিদি তোমার কাছে খুব গ্রেটফুল তুমি এই সব কিম্ভূত শর্ত মেনে চাকরিটা নিয়েছিলে বলে। ও তোমায় সামনাসামনি বলতে পারে না। আমি ওর হয়ে তোমায় বলে দিলাম। তা তুমি হঠাৎ এই উদ্ভট কাজটা নিলে কেন? অ্যাডভেঞ্চার করতে?"
আভেরির ভারি রাগ হয়। লোকটা তো খুব বেয়াড়া। দিদি গ্রেটফুল, আর তুমি কি? তোমার কিছু বলার নেই? তুমি জানতে না যে তোমার জন্য নীল শাড়ি পরা এক স্টোরিটেলার জোগাড় করা হচ্ছে? হাউ অকৃতজ্ঞ! একবার

লোকটার ওপর রেগে গিয়ে লোকটাকে হ্যাটা করতে চাওয়ারও কোনও মানে হয় না। তার থেকেও বেশি বোকা বোকা হল তার তার প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডের রেফারেন্স...
সে দুম করে বলে,"সরি সাগর... হুট করে অরিন্দমের প্রসঙ্গ তোলার জন্য। অ্যাকচুয়ালি, উই হ্যাভ ব্রোকেন আপ!"
সাগর তার দিতে তাকিয়ে থাকে অনেকক্ষণ। তার পর বলে "তোমার বয়ফ্রেন্ডের কথা তুমি বুঝলে না কেন আভেরি? সারা রাত ঝগড়া করলে, কাঁদলে চুপি চুপি... কেন? মাথা নেড়ে তার সব কথায় হ্যাঁ বলতেও বা কেন পারলে না?"
আভেরি চমকে তাকায় সাগরের দিকে। দিন দুয়েক আগে অরিন্দম রাতে ফোন করেছিল তাকে। হঠাৎ করেই। অ্যান্টিরুমে বসে অরিন্দমের সঙ্গে কথা বলেছিল আভেরি। সেগুলো সব সাগর শুনেছে নাকি? হাউ ডেয়ার হি!
আভেরি কেটে কেটে বলে,"লুকিয়ে লুকিয়ে অন্যের ব্যক্তিগত কথা শোনে যারা তারা খুব বাজে...এটা মানেন?"
সাগর একদম অবিচলিত গলায় বলে,"বড়লোক লম্পটের বাজে খেয়াল মেটাতে তোমাকে রাখা হয়েছে, এটা অরিন্দম বলেনি তোমায়?"
আভেরি ঠোঁট উল্টে বলে,"ভুল কিছু বলেছে বলে তো মনে হচ্ছে না!"
সাগর একইভাবে আভেরির চোখে চোখ রেখে বলে, "অরিন্দম কিন্তু ঠিকই বলেছে। বড়লোকের খেয়াল তো বটেই। খেয়াল করা ব্যাপারটাই তো বড়লোকদের

একচেটিয়া। পেট ভরানোর চিন্তায় যারা মশগুল তারা খেয়াল টেয়াল করার সময় পায় না... তুমি বেকার সেদিন আমার হয়ে অবিন্দমের সঙ্গে ঝগড়া করলে!''

আভেরির মাথা ঝিমঝিম করতে থাকে। এই লোকটা তাকে আর কতটা অপমান করবে?

সে তেড়েফুঁড়ে উঠে বলে,''সেদিন যখন আড়ি পেতে শুনছিলেন, আমি অন্য একটা ছেলের সঙ্গে আপনাকে নিয়ে ঝগড়া করছি, তখন নিশ্চয়ই খুব ভাল লাগছিল?''

সাগরের গলা কেমন তারহীন... সাদামাটা। সে বলে, ''কেন ঝগড়া করছিলে? প্রেমিকের সঙ্গে অন্য পুরুষকে নিয়ে ঝগড়া করলে প্রেমিক কষ্ট পাবে জানতে না?''

আভেরি পুরোপুরি বিধ্বস্ত হয়ে যায়। বলে,''সে তো আর আমার প্রেমিক নয়। উই আর নো লংগার টুগেদার...''

সাগর প্রায় ফিসফিস করে বলে,''নিজেকে আর কত ঠকাবে বল তো আভেরি? মুখে বলছ, নো লংগার টুগেদার, বাট ইউ আর অলওয়েজ উইথ হিম। সেটাকে তো টুগেদার থাকাই বলে। এত কিছু জান, আর এটা জান না?''

আভেরি খানিক চুপ করে থেকে, যেন নিজেকেই শোনাচ্ছে, এ ভাবে বলে,''নিজেকে ঠকাতে ঠকাতেই তো এত বড় হলাম সাগর। সাধারণ, এলেবেলে বাঁচতে বাঁচতে ম্যাজিক খোঁজাও তো নিজেকেই ঠকানো। হ্যাঁ, অরিন্দমের কথা আমি ভাবি সারা দিন... কিন্তু সেটা প্রেম নয়। এখন কিছুটা দূরে আছি বলেই হয়তো ওকে অনেকটা বুঝতে পারি... কিন্তু এ ঠিক সেই অর্থে টুগেদার থাকা নয়। জানি না আপনি বুঝতে পারছেন কি না।''

সাগর চোখ বুজে শুনছিল আভেরির কথা। বাচ্চা হলেও, মেয়েটা হয়তো জীবনের কাছে রগড়ানি খেয়েছে বলেই, বেশ গভীর ভাবে ভাবতে জানে।

চোখ বোজা অবস্থাতেই সে বলে,''তুমি এ চাকরিটা নিয়েছিলে কেন? শুধুই পেটের দায়ে?''

আভেরি সাগরকে দেখছিল বটে। কিন্তু কথা যেন বলছিল নিজের সঙ্গেই।

সে বলল,''জানি না প্রশ্নটা আপনি করলেন কেন। উত্তর দেওয়ার আমার যদিও কোনও দায় নেই, তবু আজ আর বলতে দ্বিধা নেই যে, শুধুই পেটের দায় আমি হয়তো কাজটা নিইনি! আমি নিজেকে প্রশ্ন করেছি অনেকবার... আমার অত্যন্ত সাদামাটা, উত্তেজনাহীন জীবনে সাগরিকার এক্সট্রাঅর্ডিনারি ভাইটিকে দেখার একটা ইচ্ছেও কি তৈরি হয়নি আমার মধ্যে? তারপর আমাকে জানান হল চাকরির শর্তগুলো। কী সব অদ্ভুত শর্ত! জীবনের কাছ থেকে আমি চমক পেতে ভুলেই যাচ্ছিলাম। কাজের শর্তগুলো দেখে আমি আবার নতুন করে চমকালাম। আপনাকে দেখার একটা তীব্র ইচ্ছে জাগছিল আমার মধ্যে। ওদিকে আত্মসম্মান নিয়ে অরিন্দমের সঙ্গে টিকে থাকাই মুশকিল হয়ে যাচ্ছিল... আমার কোথাও একটা মুক্তির সাধ জাগছিল... আমার দ্বিধা ছিল... কিন্তু আপনাকে দেখার ইচ্ছেটাও ছিল। শুধুই পেটের দায় নয়। আমি জানি না আপনাকে এত কথা বলছি কেন। আপনাকে কতটুকুই বা চিনি আমি? সপ্তাহে তিনদিনের ভণ্ডামির সম্পর্ক আমার আপনার সঙ্গে। আপনার সঙ্গে প্লাস্টিক হাসির বিনিময় টাকা পাই আমি। কিন্তু আজ রাতে আমার আপনাকে অনেক কিছু বলতে ইচ্ছে করছে। আমি জানি এ এক অবিশ্বাস্য ইচ্ছে... এই ইচ্ছের গলা টিপে ধরা উচিত... জানি না কিসে বাঁধ ভাঙল! সর্দিতেই বোধহয়!''

আভেরি টানা কথা বলে চুপ করে যায়। সর্দিতে তার বাঁধ ভেঙেছে বলতে গিয়ে হেসেও ফেলে সে। এ কথাটা ইচ্ছে করে বলা। এই তরলতাটুকুর দরকার ছিল। নয়তো বড্ড লজ্জা করছিল তার।

সাগর কিন্তু হাসে না। চোখ বুজেই বলে,''তারপর?''

''অরিন্দমের সঙ্গে এসব দ্বিধা শেয়ার করার প্রশ্নই ওঠেনি কোনওদিন। বললেই তুলকালাম হত। অরিন্দমের সঙ্গে মিশেই আমি ফিল করেছিলাম, পুরুষ না, নারীই অনেক বেশি স্ট্রং আর ম্যাচিওর। ছেলেরা তা নয় বলেই এত বল প্রদর্শন, এত ভায়োলেন্ট এত 'দেখে নেব, বুঝে নেব' ভাব। আসলে ওরাই হল বেচারা!''

''আর ভীতু, নরম, ঝাঁঝের মুখে চুপ করে থাকা 'বেচারা' মেয়েগুলিই রিয়েল বস! তাই তো?''

এই প্রথম সাগরকে এক ছটাক হাসতে দেখে আভেরি একেবারে টালমাটাল হয়ে যায়।

বলে,''না, মানে, হ্যাঁ...মানে, হয়তো তাই!''

সাগর খুব নরম করে বলে,''তোমার মতন প্রেমিকা হলে স্ট্রং থাকা সম্ভব নয় আভেরি... আমি অরিন্দমের ইনসিকিওরিটি বুঝতে পারি... তুমি কেন বুঝলে না? তোমার ভালবাসা কোথায় হারিয়ে গেল?''

আভেরি থমকে যায়। খুব চিন্তিত মুখে সে নিজের ডান হাতের নখগুলো দেখতে দেখতে বলে,''ভালবাসা আমার হারায়নি সাগর। আমি অরিন্দমকে ভালবাসতেই চেয়েছিলাম। আপনি এটা বুঝবেন না, আফটার অল আপনিও একজন পুরুষ!''

সাগর চোখ খুলে আভেরির দিকে ঘাড় ঘোরায়। তার চোখে কখনওই আভেরি বিষণ্ণতা দেখেনি। এখনও তার চোখ চকচক করছে। দুষ্টুমি মাখা গলায় সে বলে,''অথচ তোমাদের ভালবাসতে হয় সেই অবিবেচক, ইমম্যাচিওর, বিদঘুটে পুরুষগুলোকেই!''

আভেরি ঠোঁট উল্টোয়। নীল শাড়ির আঁচলটায় অকারণে হাত বোলায়। কেন যে তার বুকে দমাস দমাস করে হাতুড়ি পেটার শব্দ হচ্ছে, কে জানে?

সে শব্দ সামলাতেই হয়তো সে লটরপটর করে লাগোয়া চিলতে ঘরটার দিকে উঠে যায়।

ঘর ছাড়ার আগে সাগরের দিকে না তাকিয়েই বলে, ''একটু আসছি।''

সাগরের মুখোমুখি থাকতে তার ইচ্ছে করছে না আর... প্যান্ট্রি কাম রেস্টরুমে রাতের আয়াটি ছোট্ট রঙিন টিভিতে হাঁ করে লেট নাইট ফিল্ম দেখছে।

আভেরি তাকে ইঙ্গিতে পাশের ঘরে যেতে বলে টলতে টলতে সরু বিছানাটায় শুয়ে পড়ে। ঘুমনোর প্রশ্নই নেই, আভেরি ভাবছিল তার এই বাড়ির সঙ্গে, সাগরের সঙ্গে গড়ে ওঠা সম্পর্কটার কথা। এত কমপ্লেক্স! এত কমপ্লিকেটেড! কোথায় যাচ্ছে সম্পর্কটা?

ইন্টারভিউ-এর দিন সাগরকে আভেরি দেখেনি। মার্বেল ঢাকা ঠাণ্ডা বৈঠকখানাটায় বসে যখন আগড়ম বাগড়ম ভাবতে ভাবতে চাকরির প্রস্তাবটায় সে হ্যাঁ করে দিল, তখন সাগরিকা খুব নরম গলায় ''ওকে, ওয়েলকাম টু দ্য মিত্র

''ভালবাসা আমার হারায়নি সাগর। অরিন্দমকে ভালবাসতেই চেয়েছিলাম।''

কফি তৈরি একধরনের শিল্প

কফি তৈরির পদ্ধতি দু'ধরনের হয়ে থাকে — ফিল্টার এবং এক্সপ্রেসো। কফির দানা থেকে কীভাবে ভাল কফি তৈরি করা যায় তা জেনে নিন।

ফিল্টার কফি

স্বাদের ভিত্তিতে ফিল্টার কফি থেকে বিভিন্ন ধরনের ফ্লেভার পাওয়া যায়। ভারতে দক্ষিণ ভারতীয় ফিল্টার কফি থেকে ফিল্টার কফি তৈরি করা সবচেয়ে জনপ্রিয়।

- ব্রিউ বাস্কেটে ২০ গ্রাম (৪ চা-চামচ) ফ্রেশ রোস্টেড কফি পাউডার দিন।
- এতে ২০০ মিলি গরম জল মিশিয়ে বাস্কেটের মুখ বন্ধ করে দিন।
- ৪-৬ মিনিট ফুটতে দিন।
- ফোটানো হয়ে গেলে কাপে কফি ঢেলে নিন।
- কফির সঙ্গে পরিমাণমতো গরম দুধ ও স্বাদমতো চিনি মেশান।

ব্যস, তৈরি আপনার ফিল্টার কফি। এর অসাধারণ স্বাদের প্রতিটি চুমুক স্ট্রেস কমিয়ে আপনাকে নিমেষে করে তুলবে তরতাজা।

এক্সপ্রেসো কফি

কফি পাউডার থেকে সাধারণত উচ্চ চাপ ও তাপমাত্রায় লিক্যুইড কফি তৈরি করা হয়। ৭-১০ গ্রাম কফি পাউডার থেকে প্রায় ৩০ মিলি এক্সপ্রেসো কফি পাওয়া যায়। সময় লাগে মোটামুটি ৩০ সেকেন্ড।

কফি পাউডার থেকে লিক্যুইড এক্সপ্রেসো কফি তৈরি করতে খুবই কম সময় লাগে। এক্সপ্রেসো কফির সবচেয়ে ভল স্বাদ পেতে হলে তৈরির সঙ্গে সঙ্গে কফি খান। কফিপ্রেমীরা কফির সবচেয়ে ভাল স্বাদ পেতে দুধ ও চিনি ছাড়া এক্সপ্রেসো কফি খান।

ক্যাফে লাটে, ক্যাফে মোকা ও কাপুচিনোর মতো নানা ধরনের কফিতে এক্সপ্রেসো কফি মেশালে কফির স্বাদ বহুগুণ বেড়ে যায়।

কফি সম্বন্ধে আরও জানুন...



এক্সপিরিয়েন্স কফি!
আজই আপনার ডেট বুক করুন!
২১-২৫ জানুয়ারি, ২০১৪
দ্য ললিত অশোক, বেঙ্গালুরু, ইন্ডিয়া
বিশদ জানতে লগ অন করুন : www.iicf.in

এক কাপ পারফেক্ট কফি তৈরি কি খুব কঠিন?

স্কিল বিল্ডিং ওয়র্কশপ
আন্তর্জাতিক ওয়র্কশপ
কফি এক্সপো
কফি ট্যুর
অ্যাওয়ার্ড
নেটওয়ার্কিং ইভেন্টস



COFFEE BOARD
www.indiacoffee.org

পরিমিত কফি পান,
স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল।

ফ্যামিলি'' বলে উঠে গেছিল।
খানিক বাদে ফিরে এসেছিল সেই অসাধারণ ফিল্ম স্টার মার্কা রূপসী।
খুব আলতো হেসে আভেরির হাতে ধরিয়ে দিয়েছিল একটা কম্পিউটার প্রিন্ট আউট। ছাপার হরফে সেই শর্তের লিস্ট! ড্রেস কোডটা আনডারলাইন করা দেখে সে কিন্তু কিন্তু গলায় বলেছিল, "ম্যাডাম, আমার বা আমার মায়ের খুব বেশি শাড়ি নেই। আপনি হয়তো জানেন আমাদের ফাইনান্সিয়াল ব্যাকগ্রাউন্ড। মানে বুঝতেই পারছেন, বাইরে পরবার মতন শাড়ি বেশি নেই। আমার দুটো জিন্স, আর পাঁচ-ছ'টা টি শার্ট নিয়েই বেশ চলে যায়, শাড়ি তো পরি না, তাই মানে...''
''শাড়ির ব্যবস্থা আমি করব। ডোন্ট ওয়ারি অ্যাবাউট দ্যাট। এনিথিং এলস?''
আভেরি এলোমেলো ঘাড় নেড়েছিল। কী বলবে? এইরকম রহস্যময় চাকরিতে ও কতদিন টিকতে পারবে, তাও অনিশ্চিত। তবে তার ললাট লিখনে বোধহয় সরলরৈখিক কিছু নেই। তার চাকরি জীবনের শুরুটাই তাই এমন বিদঘুটে! ইন্টারভিউ দিতে এসেছিল সে অরিন্দমের দেওয়া একটা সবুজ কুর্তি পরে। ওটা ওর লাকি কুর্তি... ওটা পরলেই দিন ভাল কাটত তার। অরিন্দমের সঙ্গে ঝামেলা হত না। সবুজ 'লাকি' কুর্তি পরে সে ইন্টারভিউটা না দিলেই পারত! তা হলে চাকরিটাও হত না হয়তো!
সাগরের কাছ থেকে পালিয়ে আসা, অরিন্দমের জীবন থেকে তাড়া খাওয়া আভেরি বিছানায় আর শুয়ে থাকতে পারে না। উঠে গিয়ে ঘরের লাগোয়া বারান্দাটায় দাঁড়ায়। একটা প্রেম, একটা বিয়ে, একটা বাচ্চা, হয়তো একটা চাকরি...পপকর্ন খেতে খেতে সিনেমা দেখা, মাঝে মাঝে বর আর সে, ছুটি ম্যানেজ করতে পারলে বেড়াতে যাওয়া শহর

কনভারসেশনের পরেও সে হাসিমুখে সাগরের ঘরে ফিরে গেছিল। শুরু করেছিল আটভাট বকবক।
সে রাতে কি সাগর কিছু শুনেছিল? কে জানে? সাগরের কোনও কিছুই প্রকাশ হয় না সরাসরি।
হঠাৎ আভেরির মনে একটা অদ্ভুত প্রশ্ন উঁকি মারে... সাগরের তো নিম্নাঙ্গ প্যারালাইজড... তাই বলে কি ওর সেক্সুয়াল কোনও ফিলিংও নেই? যৌনবোধ? তাও কি অ্যাবসেন্ট?
'ছি! ছি! ছি!'... নিজেকে বকে আভেরি। চিন্তাটা মাথা থেকে তাড়ায়। গভীর বিষাদের মধ্যে থেকেও মাথায় এমন উদ্ভট প্রশ্ন জাগল তার, সভয়ে ভাবে সে!
তবে এই আনকমফর্টেবল প্রশ্নে একটা কাজের কাজ হয়। আভেরির অঝোর কান্না থেমে যায়।
ব্লাউজের হাতায় সে চোখটা মুছে নেয়। সর্দি আর কান্না মিশে তার নাক পুরো বন্ধ। সে বারান্দা ছেড়ে অ্যান্টিরুমে পা দেয়। রেবা এখন সাগরের ঘরে... সাগরকে বেডপ্যানটান দিচ্ছে... হঠাৎ করেই সাগরের জন্য আভেরির একটা অসহ্য কষ্ট হতে থাকে। কী ভীষণ নিঃসঙ্গ লোকটা...বিকেলের মরা আলোয় যখন সুস্থ মানুষকেও জাপটে ধরে ডিপ্রেশন, সেই সময়গুলোয় কী করে ও? কে থাকে তখন ওর সঙ্গে? এই যে সপ্তাহে চারদিন আসে না, সেসময় কার সঙ্গে কাটায় সাগর? সাগরের কোনও বন্ধু আছে কি না আভেরি জানে না। মাঝে মধ্যে একজন আর্টিস্ট বন্ধু সাগরকে ফোনটোন করে! ব্যস! আভেরি মনে মনে ঠিক করে, সে সাগরের সঙ্গে প্রাণ খুলে কথা বলবে এর পর থেকে। যা মনে আসে, প্রাণে আসে বলবে... সাগরের আরও কাছাকাছি যাবে সে... যৌনতা বাদ দিয়ে পুরুষের কতটা কাছাকাছি যাওয়া যায় দেখাই যাক না! এসব ভাবতে ভাবতেই আভেরি ঘরের লাগোয়া বাথরুমে ঢুকে আয়নার সামনে দাঁড়ায়। তারপর বেসিনের কল খুলে

অথচ তোমাদের ভালবাসতে হয় সেই অবিবেচক, ইমম্যাচিওর পুরুষগুলোকেই!

থেকে দূরে...এগুলো কি খুব বেশি চাওয়া? এই টুকুও হল না কেন তার? কেন একটার পর একটা জটিলতায় জড়িয়ে পড়ছে সে বার বার? কাঁদব না কাঁদব না করেও আভেরির চোখ ভিজে যেতে থাকে।
এখন বিদঘুটে চাকরিটা ছাপিয়ে তার ওপর চড়াও হচ্ছে একটা বিদঘুটে সম্পর্ক।
আভেরি দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে কেঁদে চলে, কেঁদেই চলে।
কী অবলীলায় সেদিন অরিন্দম ফোন করল। সটান বলে দিল, ''লেট আস বি ফ্রেন্ডস আভেরি!''
আভেরি বলেছিল,''সেটা সম্ভব নয়। এতদিন 'কাপল' থাকার পর ফ্রেন্ড হওয়া যায় না...আমি তা পারব না...''
তার উত্তরে কী ভীষণ বাজে বাজে কথা বলল ছেলেটা। আবার সেই ফ্যামিলি ব্যাকগ্রাউন্ড নিয়ে খোঁটা দিল। কবে এতটা পাল্টে গেল অরিন্দম?
সে মরিয়া হয়ে বলেছিল, ''তোর তো বন্ধুর অভাব নেই অরিন্দম, তবুও আমার মতন হাভাতের বন্ধুত্ব চাস কেন? আর আমাকে প্লিজ ফোন করবি না। জানিস না এ সময় আমি ডিউটিতে থাকি?''
অরিন্দম বিশ্রী হেসে বলল, ''ওঃ...ডিস্টার্ব করলাম?''
আভেরি ফোন কেটে দিয়েছিল। রাগে কাঁপছিল সে। কিন্তু সে সব প্রকাশ করার জন্য সে টাকা পায় না... পায় হাসিখুশি থেকে গল্প বলার জন্য... তাই ওই মারাত্মক ফোন

জল ঘাঁটাঘাঁটি করল খানিক। সর্দির মধ্যে এত জল ঘাঁটা হয়তো ঠিক হচ্ছে না, তবু আভেরি কেমন বেহুঁশের মতন জল ছেটায় মুখে, চোখে...
এর মধ্যেই টিং করে ম্যাসেজ আসে তার ফোনে।
''কাল থেকে আর নীল শাড়ির শর্তটা রইল না। নিজের পছন্দ মতন কিছু পরে এসো...ওকে?'' সাগরের টেক্সট।
হাত দুটোয় সাড় থাকার দরুণ সাগর মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে পারে।
আভেরিকে মাঝে মাঝে ম্যাসেজ পাঠায় সাগর। তবে এতদিন সে সব ম্যাসেজগুলোয় পারসোনাল কোনও কথা থাকত না। থাকত শুধুই কিম্ভূত মজা। যেমন, '' মেয়ে কাককে কাকিমা বলা যায় কি?''
''ওয়েস্ট ইন্ডিজে বিয়ের পরের দিনের অনুষ্ঠানকে কী বলে? জামাইকা ফেয়ারওয়েল?''
''ডান্ডারের বাংলা কী? হয়ে গেছে মাস্টারমশাই?''
এই টেক্সটা সেই অর্থে দেখতে গেলে, সাগরের পাঠানো প্রথম মিনিংফুল টেক্সট। রাতের কলকাতা দেখতে দেখতে আভেরি ম্যাসেজটার পাঠোদ্ধার করার চেষ্টা করছিল। কী উত্তর দেবে সে এই ম্যাসেজের?

অলংকরণ: পিয়ালী বালা
ক্রমশ

সানন্দা কবিতা



চেনা শূন্যতায়
প্রমিতা ভৌমিক

তোমাকে খুঁজেছি কত সারা রাত ধরে,
ঘুমের ভেতরে—
তুমি নেই

তোমাকে খুঁজেছি সেই পাহাড়চূড়ায়
হিমেল শিশিরে—
ক্রমাগত খুঁজে গেছি চেনা শূন্যতায়,
তুমি নেই

তুমি এলে পাশে
পৃথিবী নতুন অর্থ নিয়ে আসে।

না কিছু না
সোমনাথ প্রধান

যাচ্ছে উড়ে আকাশ জুড়ে   না কিছু না
চাবুক হয়ে উঠছে জ্বলে   না কিছু না
জানলা দিয়ে টিপ্পনি দেয়   না কিছু না
আজকে তোমার চোখের কোণে না কিছু না

গীতিবহুল গোলাপদানি   জ্বলছে যেন
কিংবা গানে তোমার কথা   বলছে যেন
ভাঙা খোঁপায় যাচ্ছে ছুঁয়ে   না কিছু না
চিবুক চাপা কোন কথা সে   না কিছু না

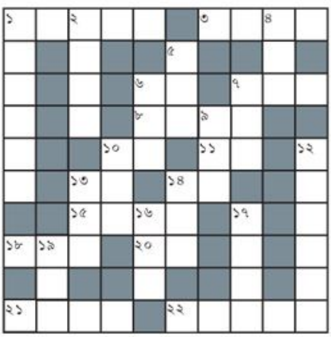
আগুন পাখায় এ বৃষ্টি রাত   গলছে যেন
মাতাল হয়ে মনের মালিক   টলছে যেন
একতারাতে একটি আঙুল   থাকবে জেগে
মা জানতে চান—কি হয়েছে!   না কিছু না...

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

সানন্দা শব্দভেদ

সূত্র পা শা পা শি

১ পরশুরামের আসল নাম। ৩ কোনওরকমে। ৬ নীচু হওয়া। ৭ অন্ধকার। ৮ হিসেব না মিললে যে অবস্থা হয়। ১০ প্রবাহিত জলরাশি। ১১ মৃতদেহ। ১৩ স্ত্রী। ১৪ গলায় শোভাবর্ধনকারী, আবার পরাজয়ও বটে। ১৫ প্রতারক। ১৮ কামের দেবতা ইনি। ২০ শরীরের একটি অঙ্গ, কাজের জিনিস। ২১ মনের ইচ্ছা। ২২ খুব মোটাসোটা মানুষ।



সূত্র উপর নীচ

১ রাজ্য চালান যিনি। ২ সব কিছুর পরে। ৪ বশবর্তী। ৫ 'আমার — বাহিরে...'। ৬ জিনিস কেনার সময় যা দিতে হয়। ৯ ফ্যারাওদের দেশ। ১০ তুলতুলে। ১২ পৌরাণিক চরিত্র, প্রহ্লাদের পিতা। ১৩ অগ্রিম প্রদত্ত মূল্য। ১৪ জেল। ১৬ শোভা। ১৭ খুব বড়। ১৯ নিপীড়ন।

গত সংখ্যার সমাধান

চি	রা	চ	রি	ত		ই	হ	কা	ল
র	স			দা		ত		ম	গ্ন
দি				র	ম্য	র	চ	না	
ন	ব	জা	ত	ক			য়		কা
	হ				ব	য়	ন	শৈ	লী
স	র	ব	রা	হ				শ	
চ					গ	ত	যৌ	ব	না
রা	নি		বি	গ	ত				বা
চ	র		রা		কা			কা	ল
র	স	রা	জ		ল	জ্জা	জ	ন	ক



বিয়ে তো নয় যেন...

বাস্তবে রূপকথার গল্প বললেও দোষ নেই! অভিনবত্বের যুগে এঁরা কেউ বিয়ে করেছেন আকাশে, আবার কেউ পাহাড়ে। কেউ আবার বেছে নিয়েছেন রাজকীয় জাঁকজমক। তিন দম্পতি জানালেন তাঁদের বিয়ের রোমাঞ্চকর গল্প। শুনলেন মধুরিমা সিংহ রায়।

সাবেকি ছাদনাতলার কনসেপ্টের বদলে আজকাল পাত্র-পাত্রীরা বেছে নিচ্ছেন নানাধরনের থিম বিয়ে। আর 'থিম পুজো', 'থিম পার্টি' হতে পারলে বিয়েতেই বা থিম নয় কেন! একটু খোলসা করে বলি তাহলে। ফ্ল্যাশব্যাকে পৌঁছে যান বছর কুড়ি আগে। বিয়ে নামক প্রতিষ্ঠানটি ততদিনে আধুনিক হয়েছে বটে, তবে ছকভাঙা নিয়মকানুন খুব একটা চোখে পড়ত না বললেই চলে। বাগানবাড়ির সামনে ম্যারাপ বেঁধে, একাধিক ঠাকুর-চাকর নিয়ে এলাহি তোড়জোড়ের সঙ্গে সঙ্গে বিয়েবাড়ি ভাড়া করে অনুষ্ঠানের আয়োজনও বেশ জমকালোভাবেই হত। তবে, বিয়েতে আবার 'থিম', মানে ম্যারেজ হলের জায়গায় গোয়ায় বিচ ওয়েডিং বা রাজস্থানি রয়্যাল ওয়েডিং? শোনা যেত না মোটেও। কিন্তু পরিস্থিতি তো পরিবর্তনশীল। বিয়েতেও আজকাল অনেকে অ্যাডভেঞ্চার খুঁজছেন, চাইছেন কোনও এক্স ফ্যাক্টর (পড়ুন, এক্সাইটিং ফ্যাক্টর) যোগ করতে। তাই কেউ হিমালয়ে ট্রেকিং করতে করতে বিয়ের পিঁড়িতে বসে পড়ছেন আবার কেউ মাটি থেকে উপরে আকাশপথে বেলুনে





চড়ে বিয়ে করছেন। আবার কেউ বেছে নিচ্ছেন অভিজাত ও অভিনব থিম বা ডেস্টিনেশন ওয়েডিং। স্থান-কাল-পাত্র-র ঘেরাটোপগুলো ক্রমেই কিন্তু বেশ ঝাপসা হয়ে আসছে। বিয়ে মানেই যে, সনাতন রীতিনীতি মানতেই হবে বা সনাতন রীতিনীতি মানলেও যে অন্যস্বাদের বিয়ে করা যাবে না, এমনটা নয়। আর নিউ-এজ কাপলরা বারবার সেটাই প্রমাণ করছেন। চেনা আচার-অনুষ্ঠান, সংস্কৃতির ঘেরাটোপ টপকে এঁরা বেছে নিচ্ছেন 'অফবিট' বিয়ে। এরকমই তিনজন দম্পতি শোনালেন তাঁদের বিয়ের এক্সাইটিং অ্যান্ড এক্সক্লুসিভ গল্প।

ট্রেকিংয়ের ফাঁকে বিয়ে

তিনি নিজে একাধিক সেলেব্রিটির মোহময়ী ছিপছিপে শরীরের পিছনের প্রধান জাদুকর। কিন্তু তিনিই করে ফেলেছিলেন একেবারে অন্যস্বাদের বিয়ে। সেলেব্রিটি ডায়েটিশিয়ান ঋজুতা দিওয়েকরের বিয়ের গল্প শুনতে শুনতে মনে হচ্ছিল ডেস্টিনেশন ওয়েডিং মানেই যে রাজকীয় ব্যাপারস্যাপার হতে হবে, এমনটা নয় মোটেও! ঋজুতা ও তাঁর তখনকার হবু স্বামী প্রায় এক মাসের ট্রিপে কাশ্মীর থেকে মানালি বেড়াতে গিয়েছিলেন। কিন্তু সেখানকার নিসর্গ তাঁদের এতটাই আকৃষ্ট করে যে, তাঁরা ওখানেই বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নিয়ে নেন। কুলুর প্রাচীন রাজধানী নাগ্গরে বিয়ে করেন তাঁরা। ঋজুতার কথায়, "আমরা চেয়েছিলাম হিমালয়ে আরও কয়েকদিন ঘুরে বেড়াতে। আর চেয়েছিলাম আমাদের পরিবারের লোকজনও যেন কয়েকটা দিন আমাদের সঙ্গে এসে এনজয় করেন। সেখান থেকেই এই বিয়ের প্ল্যান।" সনাতন পাহাড়ি প্রথায় বিয়ে হয় তাঁদের। মাটি, পাহাড়, নদী, বাতাস, সূর্য ও জীবিত সব প্রাণীর উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করা হয়। কন্যাদান হয়নি। পুরো বিয়ের অনুষ্ঠান সম্পন্ন হয় ৪৫ মিনিট সময়ে। আর অতিথিরাও কিন্তু খুব খুশি হয়েছিলেন এরকম

আমরা চেয়েছিলাম হিমালয়ে আরও কয়েকদিন ঘুরে বেড়াতে। চেয়েছিলাম পরিবারের লোকজনও যেন এসে এনজয় করেন। সেখান থেকেই এই বিয়ের প্ল্যান।

অফবিট আয়োজনে। বিয়ে হয় হারিয়ে যাওয়া থাবা নগরীর ষষ্ঠ শতকের এক কৃষ্ণ মন্দিরে। শোনা যায়, এখানে আগে পাণ্ডবরা বাস করতেন। ঋজুতা জানালেন, "মন্দির চত্বর থেকে পুরো কুলু উপত্যকা অসাধারণ সুন্দর দেখাচ্ছিল।" বিয়েতে অতিথি ছিলেন ১৫ জন। এরমধ্যে ওঁদের ড্রাইভার ও তাঁর স্থানীয় একজন বন্ধুও ছিলেন! বিয়ের বাজেটও ছিল খুব কম। এত কম বাজেটে এত অভিনব বিয়ের অনুষ্ঠান আগে কোথাও হয়েছে কিনা কে জানে! বিয়ের পরে খাওয়াদাওয়াও হয়েছিল মন্দিরেই। রেড হিমালয়ান রাইস, রাজমা, মুগডাল, দই, সরষে ও শেষে মিঠা রাইস—এটাই মেনু ছিল। তিনি জানালেন, "আমিই বোধহয় সেই বিরল কনেদের মধ্যে একজন যে শুধু বিয়ে নয়, বিয়ের মেনুটাও খুব ভাল করে মনে রাখবে। আর বিয়ের পর অতিথিরা আমায় বলেছিল আর একবার বিয়ে করতে, যাতে এই খাবারগুলো আবার ওঁরা খেতে পারে।" ঋজুতা ও তাঁর স্বামী গৌরব পুঞ্জের আলাপ লাদাখে ট্রেকিং করতে গিয়ে। দু'জনেই বরাবরের অ্যাডভেঞ্চারপ্রেমী। লাদাখে আলাপ হওয়ার পরে প্রেম। ২০০৮-এ গৌরব কর্পোরেট চাকরি ছেড়ে 'কানেক্ট উইথ হিমালয়' বলে একটি প্রজেক্টে যোগ দেন। সাতবছর লিভ-ইন করার পর বিয়ের সিদ্ধান্ত নেন ওঁরা। ওঁদের বিয়েতে আলাদা করে কোনও রিসেপশন ছিল না। "তবে মানালির ইতালীয় শেফ

রবার্তা আমাদের ওঁর নিজের রেস্তরাঁয় খাওয়ায়। মেনু ছিল পিৎজা, স্যালাড, কফি আর তিরামিসু।" ঋজুতা সে সময়ে ইন্দো-চিন যোগা হেলথ সামিটে যোগ দিয়েছিলেন। সেখানে যে শাড়িটি পরে গিয়েছিলেন, সেটাতেই বিয়ে করেন তিনি! তবে পাত্রের ভাগ্য সামান্য ভাল। অন্তত বিয়ের দিন ওঁর নতুন কুর্তা জুটেছিল! গৌরবের বোন চন্ডীগড় থেকে কুর্তা কিনে এনেছিলেন। কিছুদিনের মধ্যেই গৌরবের লেখা একটি বই বেরতে চলেছে। হিমালয়ের অপূর্ব নিসর্গের বর্ণনার পাশাপাশি তাতে থাকবে ওঁদের বিয়ের গল্পও।



হট এয়ার বেলুনে বিয়ে

মাটি থেকে প্রায় ৬০০ ফুট উপরে বিয়ে করেছিলেন পদ্মশ্রী পুরস্কারপ্রাপ্ত স্কাই ডাইভার শীতল মহাজন। আর এই কীর্তির ফলে তিনি সোজা পৌঁছে গিয়েছিলেন লিমকা বুক অফ রেকর্ডসের পাতায়। এমনিতেও অ্যাডভেঞ্চার স্পোর্টসে একাধিক রেকর্ড তাঁর দখলে ছিলই। কিন্তু বিয়েতেও রেকর্ড হবে, এটা বোধহয় বিশেষ কেউই ভাবেননি। তবে শীতল ভেবেছিলেন। ২০০৯ সালে বিয়ে হয় তাঁদের। তাঁর কথায়, "বিয়ে করার আগে পাত্রের জন্য আমার শর্ত ছিল যে যদি আমাকে বিয়ে করতে হয়, তাহলে আকাশে হট এয়ার বেলুনে চেপেই করতে হবে। আর সৌভাগ্যবশত আমার স্বামী বৈভব রাণে প্রস্তাবটিতে সম্মত হয়েছিল।" বিদেশে এভাবে বিয়ে হয়েছে এর আগেও। বেশ কয়েকজন এভাবে অ্যাডভেঞ্চারাস বিয়ে করেছেন সেখানে। কিন্তু এরকম ঘটনা এদেশে এই প্রথম। বৈভব ফিনল্যান্ডে একটি মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিতে চাকরি করতেন সফটওয়্যার ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে। আর শীতল অ্যাডভেঞ্চার স্পোর্টসে মেডেলজয়ী। বিয়ের দিন দু'টি এয়ার বেলুনের ব্যবস্থা করা হয়েছিল। একটিতে বিয়ের অনুষ্ঠান সম্পন্ন হয়। সেটিতে বর-কনে ছাড়াও ছিলেন তাঁদের নিকটাত্মীয় ও পুরোহিত। পাশের আর একটি বেলুনে ছিলেন কয়েকজন বরযাত্রী, মিডিয়া ও ক্যামেরাম্যান। তবে 'অফবিট' বিয়ে হলেও সনাতন রীতিনীতি প্রায় সবই মানা হয়েছিল। এয়ার বেলুন বাস্কেটেই আয়োজন করা হয়েছিল 'মঙ্গলাষ্টক', 'সাতপাক' ও যজ্ঞ। প্রবল হাওয়ার মধ্যে বেলুনে দুলতে দুলতেই পুরোহিত মন্ত্রোচ্চারণ করতে থাকেন। বিয়ের অনুষ্ঠানের মাঝেই বর-কনেকে নিয়ে আকাশের একেবারে মাঝখানে পৌঁছে যায় এয়ার বেলুনটি। বৈভব শীতলকে মঙ্গলসূত্র পরিয়ে দেন। সেখানেই হয় কন্যাদান। বিয়ের দিন শীতল পরেছিলেন সোনালি কাজের লাল শাড়ি। আর বৈভব পরেছিলেন ক্রিম রংয়ের চুড়িদার কুর্তা। তবে বৈভব রাজি হলেন কীভাবে? "আসলে, আমার মতো পেশাদার না হলেও বৈভব ফিনল্যান্ডে থাকাকালীন এক-আধবার





ছবি: আর.কে.এম ওয়েডিংস

প্যারাজাম্পিং করেছিলেন। তাই আকাশপথে বিয়ের ব্যাপারটা একেবারে নতুন তাঁর কাছে ছিল না।" বিয়েতে আনুমানিক খরচ হয়েছিল মোটামুটি ছ'লাখ টাকা। তবে রিসেপশন হয়েছিল মাটিতে। অতিথি আপ্যায়ন, খাওয়াদাওয়া ইত্যাদি সবকিছু মাটিতেই ছিল। শীতল নিজের মুখেই স্বীকার করেন যে, এরকম বিয়ের পর অভিভূত হয়ে পড়েন তিনি। শীতলের কথায়, "এখন আমার বাচ্চারা যখন আমার বিয়ের গল্প শোনে বা ছবি দেখে, ওঁরা তো বিশ্বাসই করতে পারে না যে ওদের মা এরকমও করতে পারে।"

রাজকীয় বিয়ে

ছোটবেলায় অনেকেরই স্বপ্ন থাকত 'রয়্যাল ওয়েডিং' করার। কলকাতা নিবাসী ব্যবসায়ী মনীশ শর্মা ও প্রীতি শর্মা কিন্তু বাস্তবে ঘটিয়েও ফেলেছিলেন একটা আস্ত রয়্যাল রাজস্থানি ওয়েডিং। প্রাচুর্যে, বৈভবে, জাঁকজমকে—একেবারে ড্রিম ওয়েডিং যাকে বলে। ওঁদের বিয়ে হয় ২০১২ সালের জানুয়ারি মাসে। বিয়ে ঠিক হওয়ার পর থেকেই ভেবে রেখেছিলেন যে কোনও রয়্যাল থিম ওয়েডিং করবেন তাঁরা। নলবনে তৈরি করা হয়েছিল রাজস্থানের রাজকীয় আবহ। সবচেয়ে ইন্টারেস্টিং ছিল থিম বরমালা। যজ্ঞকুণ্ড থেকে প্রীতি ও মনীশ এমনভাবে বেরিয়ে আসছিলেন, যেন মনে হচ্ছিল রাম-সীতা উঠে আসছেন। পুরো বিয়ের অনুষ্ঠানে রাম-সীতার বরমালা কনসেপ্টটাই সবচেয়ে জমকালো ছিল। বিয়ে ও রিসেপশন একই দিনে হয়েছিল। অনুষ্ঠানের অন্যতম আকর্ষণ ছিল বিনোদন, গানবাজনা। ছিল ডিজে পারফরমেন্স, রিয়েলিটি শো-এর এক গায়কের গান। মুম্বই থেকে একজন বাঁশিবাদকও এসেছিলেন। বরযাত্রীরা বাঁশি বাজাতে

রাজস্থানের ব্যাকড্রপে সবচেয়ে ইন্টারেস্টিং ছিল থিম বরমালা। যজ্ঞকুণ্ড থেকে প্রীতি ও মনীশ এমনভাবে বেরিয়ে আসছিলেন, যেমন মনে হচ্ছিল রাম-সীতা উঠে আসছেন।

বাজাতে গিয়েছিল। দু'বছর আগে ওঁদের বিয়ে হয়। প্রীতি জানালেন, কলকাতায় এরকম কনসেপ্টে এত রাজকীয় আয়োজন বোধহয় এটাই প্রথম ছিল। প্রীতি ও মনীশের অ্যারেঞ্জড ম্যারেজ। বিয়ের প্রায় দু'বছর আগেই প্রীতির বাড়িতে এই সম্বন্ধটি আসে। কিন্তু তখন পারিবারিক কিছু সমস্যার কারণে বিয়েটা করা হয়ে ওঠেনি। এরপর আবার পাত্রের বাড়ির সঙ্গে যোগাযোগ করে অবশেষে বিয়েটা করেই ফেলেন ওঁরা দু'জনে। তবে অ্যারেঞ্জড ম্যারেজ হলেও বর-কনে প্রায় একই পাড়ার বাসিন্দা ছিলেন। তাই অনেকেই নাকি বিশ্বাসই করেননি যে, তাঁরা আগে থেকে একে-অপরকে চিনতেনই না! প্রীতিকে প্রথমবার দেখেই মনীশের পছন্দ হয়ে যায়। তবে বর-কনে কেউই তো রাজস্থানি নন। তাহলে বিয়েতে হঠাৎ রাজস্থানি থিম কেন? প্রীতির শাশুড়ি আর মা, দু'জনেরই রাজস্থানের সঙ্গে যোগসূত্র রয়েছে। বাবার দিক থেকে ওঁরা হরিয়ানার নিবাসী। কিন্তু হরিয়ানায় সেরকম কোনও রাজকীয় ঐতিহ্য না থাকায়, থিম হিসেবে বেছে নেওয়া হয় রাজস্থানকেই। নিমন্ত্রিত ছিলেন হাজারেরও বেশি। আর বিয়ের মতোই মেহেন্দির অনুষ্ঠানটিও ছিল বলার মতো। আরবীয় থিমে মেহেন্দি অনুষ্ঠান করা হয়েছিল। আর সেটাও ছিল বেশ জমকালো।



প্রাণের পরশে



রোম্যান্টিক আবহ





ফুলের সাজ

জীবনে ভরপুর রোমান্স বজায় রাখতে অন্দরমহলেও নিয়ে আসুন রোমান্টিক আমেজ। বিশেষ আলোচনা।

একে অন্যকে দেখলেই একটা চাপা উত্তেজনা, কাছাকাছি আসার প্রচেষ্টা, একান্তে ভাগ করে নেওয়া নিজেদের জীবন, এমন রোমান্টিক মুহূর্ত কাটানোর জন্যে চাই রোমান্টিক সেটিং। না! সুইৎজ়ারল্যান্ড, ভেনিস বা মলদ্বীপের মতো এগ্জ়টিক ডেস্টিনেশনের কথা আমরা বলছি না। সময়সুযোগে বেড়াতে তো যাবেন নিশ্চয়, কিন্তু শুধু সে কটা দিনের মধ্যেই রোমান্স সীমাবদ্ধ থাকবে আর সারা বছর থোড় বড়ি খাড়া, এমনটা আমরা মানতে পারি না। প্রেমের জন্যে কোনও জায়গা আলাদা করে নির্দিষ্ট করার আমরা পক্ষপাতী নই। প্রেম তো আমাদের সারা জীবন জুড়ে, মন জুড়ে, আমাদের বাড়ির আনাচেকানাচে ছড়িয়ে, শুধু খুঁজে নেওয়ার অপেক্ষা।

বিয়ে মানেই আপনার ভালবাসার মানুষকে সঙ্গী করে অজানা পথ চলার শুরু এক নতুন ঠিকানায়। সে দিন যতটা উত্তেজনা, ভাললাগায় মনপ্রাণ ভরেছিল, যে মাদকতায় আপনারা নিজেদের হারিয়েছিলেন, সেটাই তো সারাজীবন একসঙ্গে চলার রসদ, ভালভাবে বাঁচার জিয়নকাঠি। আর তাই তো জীবনের প্রতিটা দিন, প্রতিটি মুহূর্তকে সাজিয়ে তুলুন নিজের মনের মতো করে। অন্তরমহলের রঙে রাঙিয়ে দিন আপনার ভালবাসার অন্দরমহল। আধুনিক ধাঁচের ফ্ল্যাটবাড়ি হোক বা পৈতৃকবাড়ির সাবেকি অন্দরমহল, অন্দরসাজের আবেশে শুধুই থাকুক প্রেমের নিবিড় আলিঙ্গন।



অন্দরমহলে রোমান্টিক আবহ তৈরি করতে কিন্তু খুব বেশি আয়োজন করতে হয় না। শুধু একটু ক্রিয়েটিভিটি ও দু'জনের পছন্দ-অপছন্দ মাথায় রাখলেই তৈরি করা যায়

স্বপ্নের বাড়ি। প্রথমেই আসি বেডরুমের কথায়। ঘরের রঙেই বদলে যেতে পারে ঘরের চরিত্র। গাঢ় রং যেমন লাল কিন্তু প্যাশনের প্রতীক। আবার হালকা নীলেও রোমান্টিক মুড তৈরি হয়। ঘরে ব্রাইট রঙ করলে একটা পজ়িটিভ ভাইবও তৈরি হয়। ঘরে চড়া রং না করাতে চাইলে, আপহোলস্টিতে নিয়ে আসুন ভাইব্রেন্ট টাচ। ঘরের পরদা, বেডস্প্রেড হিসেবে লাক্সজুরিয়াস স্যাটিন সিল্ক ব্যবহার করতে পারেন। এতে ঘরে রিচনেস আসে। বেডসাইড টেবলে একগোছা রজনীগন্ধা বা গোলাপের তোড়া রাখলেও ঘরে সুন্দর আবহ সৃষ্টি হয়। বেডসাইড টেবলে আপনাদের দু'জনের ছবি তো রাখতে পারেন। খাটের সামনে পাতা উজ্জ্বল রঙের সুতির দরি কিংবা ঘরের এক কোনে রাখা কাঠের বা বেতের রিল্যাক্সিং চেয়ারও-সব মিলিয়ে তৈরি করতে পারেন একান্ত ব্যক্তিগত জ়োন। আসলে রোমান্টিক অন্দরসাজের কোনও বাঁধাগত নিয়ম হয় না। নিজের মনের মাধুরী মিশিয়ে সাজালেই দেখবেন, তাই হয়ে উঠেছে রোমান্টিকতার প্রতীক। যেমন বসার ঘরে যদি সুযোগ থাকে একটু এক্সপেরিমেন্ট করতেই পারেন। তথাকথিত গা ডোবানো সোফার চেয়ে কাঠের কারুকাজ করা বেঞ্চ। কেতাবি কুশন কভারের বদলে হ্যান্ডপেন্টেড কুশন কভার। দেওয়াল জোড়া বড় বড় ক্যানভাসে তুলির টানে ক্রিয়েট করা ম্যাজিক। মেঝের উপর কাঁচ কিংবা মাটির ওরলিতে গোলাপের পাঁপড়ি সাজানো। টেবলের উপর টকটকে লাল গোলাপ আর টিউবলাইটের ফটফটে আলোর বদলে ঝাড়লন্ঠনের কিংবা ল্যাম্পশেডের মায়াবি নরম আলো। রোজনামচার ব্যস্ত জীবনে হাঁপিয়ে ওঠা শরীর মনের কাছে এই তো পৌঁছে দেয় উষ্ণতার আবেদন। প্রেম আসলে আমাদের জীবনে অনেকটা আশ্চর্য প্রদীপের মতো। চট করে পাওয়া যায় না। তাই অনেক যত্নে, পরম মমতায় আগলে রাখতে হয়। আর দাম্পত্যজীবনে প্রেমের ছোঁয়া যাতে সারাজীবন বজায় থাকে, তাতে অন্দরমহলে এটুকু বৈচিত্র তো আনাই যায়।


বেডরুমে রঙিন আমেজ


নরম মায়াবি আলো



এখন আর শুধুই সুতির কুশন নেই। সিল্ক, ভেলভেট, এম্বেলিশড, ডিজিটালি প্রিন্টেড কুশনের এখন খুব ডিমান্ড। নানা রকমের ডিজ়াইনের, আকারের কুশন পাওয়া যায়। তবে রোজকার ব্যবহারের জন্যে এগুলো বার না করাই ভাল। বিশেষ দিনের জন্যে বা বাড়িতে অতিথিরা এলে সাজান, কারণ এগুলো ভাল করে মেন্টেন করতে হয়। দাম শুরু ২৫০০ টাকা থেকে।

সৌজন্যে: কাজ়ি, ফোন: ৩২৫০৭৯২৪

ক্রি য়ে টি ভ ক র্না র



বিকেলবেলা বারান্দায় বসে আয়েস করে চা-য়ে চুমুক দিতে বেজায় ভালবাসেন। সকালে ঘুম থেকে উঠেও এক কাপ না হলেই নয়। কিন্তু কখনও চায়ের পট, কাপ নিয়ে বিশেষ ভাবনাচিন্তা করেছেন কি? বাজার থেকে নানারকম ভ্যারাইটি কিনে আনা যায় ঠিকই, কিন্তু বাড়িতেই যদি আর একটু স্পেশাল টাচ দেওয়া যায়। তা হলে নিশ্চয় মন্দ হবে না। সাদা বা অফ হোয়াইট বেসের টি পটে করতেই পারেন হ্যান্ড পেন্টিং। তুলির টানে ক্রিয়েট করাই যায় মাল্টিকালারড, অ্যাবস্ট্রাক্ট কিংবা জিওমেট্রিক প্যাটার্ন। নিজের তৈরি পট, কাপ থেকে চা খেতে যে আরও বেশি ভাল লাগবে, হলফ করে বলতে পারি।



মেল ইমপোটেন্সি

বিভিন্ন কারণে পুরুষদের মধ্যে দেখা দিতে পারে যৌন অক্ষমতার সমস্যা। এর ফলে ব্যাহত হতে পারে আপনার স্বাভাবিক যৌনজীবন। মেল ইমপোটেন্সির সমাধানে ডা. গোবিন্দ গুপ্ত।

সুখী বিবাহিত জীবনের এক গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ সুস্থ ও স্বাভাবিক যৌনজীবন। কিন্তু স্বাভাবিক যৌনজীবনের পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায় কোনও একজন সঙ্গীর যৌন অক্ষমতা। পুরুষদের এ ধরনের সমস্যা হলে তাঁর মধ্যে দেখা যায় এক ধরনের হীনমন্যতাবোধ। কিন্তু একটু সমর্থন, সাহচর্য আর চিকিৎসা পেলেই কিন্তু এই সমস্যা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব।

সমস্যা ও সমাধান

যদি কোনও কারণে একজন পুরুষ তাঁর পার্টনারের ভ্যাজাইনায় পেনিট্রেশন ঘটাতে বারেবারে অক্ষম হন, তাহলে সেই সমস্যাকে সাধারণভাবে ইমপোটেন্সি বলা হয়। এই সমস্যার একাধিক কারণ থাকতে পারে। যৌন উত্তেজনা থাকা সত্ত্বেও অনেক পুরুষের মধ্যে অ্যাংজাইটি কাজ করে যে, তিনি তাঁর পার্টনারকে স্যাটিসফাই করতে পারবেন কি না। অনেক পুরুষের শুধু ইন্টারকোর্সের সময় নয়, কখনওই ইরেকশন হয় না। এঁদের মধ্যে কেউ ডায়াবিটিসের সমস্যায় ভোগেন তো কেউ উচ্চ রক্তচাপের। আবার ওবিসিটি থাকলেও কিন্তু পরোক্ষভাবে ইমপোটেন্সি হতে পারে। বিভিন্ন কারণে অনেক সময় পেনিসে রক্ত চলাচল পর্যাপ্ত পরিমাণে হয় না। এগুলি ছাড়া যৌন মিলনে অনিচ্ছা, অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার, সিজোফ্রেনিয়া, ওসিডি ইত্যাদি নানা মানসিক সমস্যা থেকেও

হেলথ বুলেটিন

সাম্প্রতিক গবেষণায় প্রমাণিত যে মহিলাদের মতো পুরুষরাও একই হারে ডিপ্রেশনের শিকার হন।



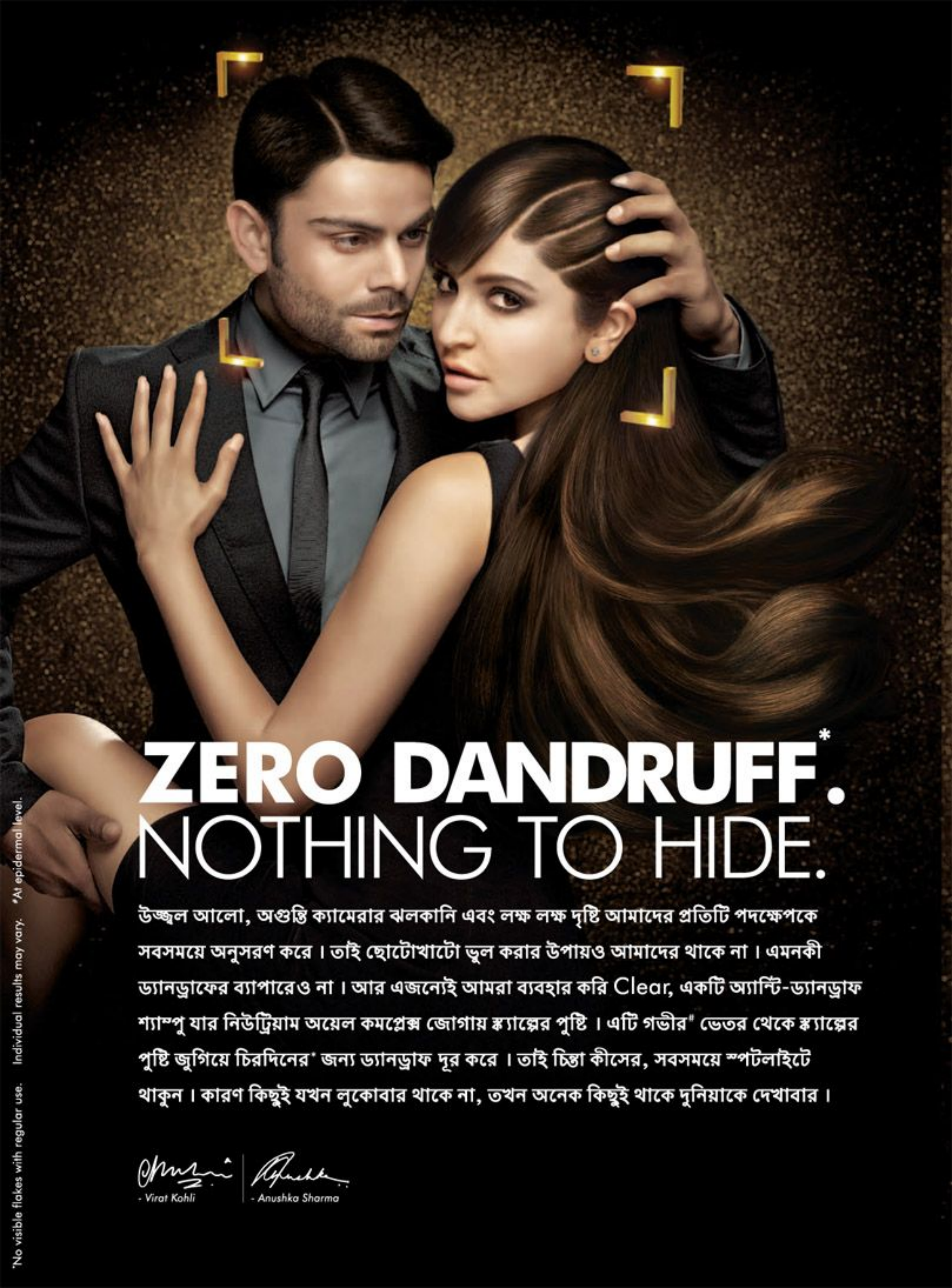
লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট

- ইমপোটেন্সির সমস্যায় লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। রোগীকে লেগ এক্সারসাইজ় করার পরামর্শ দেওয়া হয়। একঘণ্টা হাঁটা খুব ভাল এক্সারসাইজ়। এছাড়া সাইক্লিং, জগিং, ডান্সিং ইত্যাদিও খুব ভাল। পারলে সিট-আপ করতে পারেন। এতে যৌন ক্ষমতা বাড়ে।
- ফ্যাট ফ্রি খাবার খান। সবুজ শাকসবজি যাতে ফাইবারের পরিমাণ বেশি থাকে, সেগুলি খাওয়া প্রয়োজন। লেটুস, শসা ইত্যাদি বেশি করে খান।
- পার্টনারের সঙ্গে আরও রোম্যান্টিক হন। মাঝেমধ্যে অফিসের কাজ সরিয়ে রেখে একে অপরের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ গল্প করুন।
- সবার আগে প্রয়োজন স্ট্রেসের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া। এটা খুব একটা সহজ কাজ নয়। তবে, আপনি কীভাবে স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণ করবেন সেটা আপনাকে ভাল বুঝতে হবে।

ইমপোটেন্সি হতে পারে। যৌন অতৃপ্তির অন্যতম বড় কারণ হল প্রিম্যাচিওর ইজ্যাকুলেশন। আজকালকার ব্যস্ত কর্মজীবনে অফিসের চাপ, বাড়ির চাপ—সবকিছু সামলে ওঠার পর মিলনে আর ইচ্ছে থাকে না অনেকেরই। আবার কোনও পুরুষের মধ্যে ইনফিরিওরিটি কমপ্লেক্স তৈরি হলে ডিপ্রেশনের জন্ম হতে পারে। চল্লিশের পর ইরেকশন খুব তাড়াতাড়ি হয় ও দীর্ঘস্থায়ী হয় না। যদি বারবার পেনিট্রেশনে সমস্যা হয়, তাহলে ডাক্তারবাবুর পরামর্শে হরমোনাল টেস্ট করাতে হতে পারে। পোটেন্সি টেস্টের অংশ হিসেবে পেনাইল আলট্রাসাউন্ড, সিমেন অ্যানালিসিস করা হয়। দেখা হয় রোগীর ডায়াবিটিস, হার্টের সমস্যা, ব্লাড প্রেশার আছে কিনা। এনলার্জড প্রস্টেট আছে কিনা দেখতে আলট্রাসাউন্ডও করানো হতে পারে। আবার কিডনির সমস্যা আছে কি না দেখতেও আলট্রাসাউন্ড করানো হতে পারে। কিডনির সমস্যার আছে কি না দেখতে কিডনির আলট্রাসাউন্ড করাতে হতে পারে। চিকিৎসার ক্ষেত্রে ওরাল মেডিকেশনের ভূমিকা আছে। সঙ্গে প্রয়োজন কাউন্সেলিং। কাউন্সেলিং ছাড়া শুধু ওষুধে বিশেষ কাজ হয় না। যাঁদের সেক্সুয়াল ডিজায়ার স্বাভাবিক নয়, তাঁদের সেক্সুয়াল টেকনিকের ব্যাপারে জানানো প্রয়োজন। সার্জারির ভূমিকা অতটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। যাঁদের বয়স কম, তাঁদের যদি টোটাল পেনাইল ব্লকেজ থাকে, তাহলে সার্জারির কথা ভাবা হয়। তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পোস্ট সার্জিকাল সেক্স খুব একটা সুখকর হয় না। তবে, টেস্টোটেরন সাপ্লিমেন্ট বা ইনজেকশন এক্ষেত্রে খুব একটা দেওয়া হয় না।



যোগাযোগ: ৯৮৩০৪০৩০০০
মডেল: শুভজিৎ, সৌরসেনী
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ দাস
ফোন: ৯০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ
ফোন: ৪০৪০৯০৯০, ছবি: অমিত দাস



ZERO DANDRUFF*.
NOTHING TO HIDE.
উজ্জ্বল আলো, অগুন্তি ক্যামেরার ঝলকানি এবং লক্ষ লক্ষ দৃষ্টি আমাদের প্রতিটি পদক্ষেপকে সবসময়ে অনুসরণ করে। তাই ছোটোখাটো ভুল করার উপায়ও আমাদের থাকে না। এমনকী ড্যানড্রাফের ব্যাপারেও না। আর এজন্যেই আমরা ব্যবহার করি Clear, একটি অ্যান্টি-ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু যার নিউট্রিয়াম অয়েল কমপ্লেক্স জোগায় স্ক্যাল্পের পুষ্টি। এটি গভীর" ভেতর থেকে স্ক্যাল্পের পুষ্টি জুগিয়ে চিরদিনের' জন্য ড্যানড্রাফ দূর করে। তাই চিন্তা কীসের, সবসময়ে স্পটলাইটে থাকুন। কারণ কিছুই যখন লুকোবার থাকে না, তখন অনেক কিছুই থাকে দুনিয়াকে দেখাবার।
- Virat Kohli
- Anushka Sharma
'No visible flakes with regular use. Individual results may vary. "At epidermal level.


NEW
CLEAR
ANTI-DANDRUFF
COMPLETE ACTIVE CARE
with
NUTRIUM OIL
COMPLEX
CLEAR™
ANTI-DANDRUFF SHAMPOO



বিয়ের ছুটির জন্য

সামনেই বিয়ে। দরকার লম্বা ছুটি। বস ছুটির ব্যাপারে কিপটে। বিয়ের আগে অফিসে কীভাবে সামলাবেন এই পরিস্থিতি? বিশেষ পরামর্শ।

সকাল দশটা থেকে রাত আটটা। দিনের প্রায় অর্ধেকটাই এখন আমরা থাকি অফিসে। তাই রোজকার খুচখাচ অনুষ্ঠানের জন্য তো বটেই, এমন কী নিজের বিয়ের সময়ও অফিসের বাঁধা রুটিন থেকে রেহাই মিলবে কি না এই চিন্তা মাথায় ঘুরপাক খেতে থাকে। তার ওপর বস যদি ছুটির বিষয়ে একটু কিপটে হন, তাহলে তো কথাই নেই। তাই নিজের বিয়ে বলেই দুম করে লম্বা ছুটির আর্জি জানাতে বেশ দ্বিধাই হয়। এই সমস্যা দ্যুতিরও। তাই ঠিক করেছিল হনিমুনের ছুটিটাকে একটু পিছিয়েই দেবে। বিয়ের পরে অষ্টমঙ্গলা সেরেই অফিস জয়েন করবে। সেইমতো ছুটির কথাই বলেছিল বসকে। ভেবেছিল হবু বর ঠিক বুঝে যাবে। কিন্তু হবু বরের তাতে মুখ ভার। তাই দ্যুতি পড়েছে দোটানায়। প্ল্যান চেঞ্জ মানেই ছুটির মেয়াদ বাড়বে। তাহলে বসের মুখোমুখি হতে হবে আবারও। যিনি হুটহাট ছুটি নেওয়াই পছন্দ করেন না, তাঁকে আবার ছুটি রিভাইজ় করার কথা বলা? ভাবলেই বিরক্তি। কিন্তু ভেবে দেখেছেন কি চাকরি আর বিয়ে, দুটোই আমাদের জীবনের একটা বড়সড় মাইলস্টোন। তাই একটা ওয়ে আউট তো দরকার। ছুটি যদি বাড়াবেন বলে মনস্থ করেই থাকেন, তাহলে প্রথমেই খাতা কলম নিয়ে বসে যান। কোন কোন কাজ একটু এগিয়ে রাখলে ভাল হয়, সেটার একটা রাফ স্কেচ করে নিন। সামনেই বিয়ে, এমনিতেই মন আনমনা থাকার চান্স বেশি। তাই কতটা করতে পারবেন সেই নিয়ে নিজেকে ধোঁয়াশায় রাখবেন না। আখেরে আপনারই অসুবিধে হবে। ছুটিতে যাওয়ার আগে বাড়তি কাজগুলো কমপ্লিট করে ফেলবেন, এটা নিশ্চিত করে দিন। এরপর সহকর্মীদের সঙ্গে ইন্টারঅ্যাকশনের পালা। ওদের কোন কাজগুলো ভাগ করে নিতে পারলে সুবিধে হয় দেখুন। যাতে আপনি ছুটিতে গেলে কলিগের ওপর কাজের চাপ বেশি না পড়ে। দেখে নিন ওই সময়ে অন্য কেউ ছুটি নিচ্ছে কি না। সম্ভব হলে সেই কলিগকে পরে ছুটি নিতে অনুরোধ করুন। কাজের দিকটা মেটানোর পর বসের সঙ্গে কথা বলুন। এতে গুড ইমপ্রেশন তৈরি হওয়ার চান্স ১০০ না হলেও ৬০ তো হয়েই যায়। বাকিটা কাজের জায়গায় আপনার রেপুটেশন আর কেরামতির ওপর নির্ভর করবে। বস যখন ছুটি নিয়ে কিপটেমি করে জানেনই, তাই শুরুতেই কেন ছুটি বাড়াতে চাইছেন সোজাসুজি বলে দিন। আপনার অসুবিধের কথাটা গুছিয়ে বলুন। বিয়ের ছুটি থেকে ফিরে এসে বেশ কয়েকদিন আর ছুটি নেবেন না, এই প্রতিশ্রুতিও দিয়ে রাখুন। অনেকসময় ইনফর্মাল পরিবেশে নিজের কথা জানানো সহজ হয়। তাই গল্পচ্ছলে নিজের বিয়ে নিয়ে দু'একটা কথা শুরু করুন। তারপর কথার মধ্যেই ছুটির আর্জি জানিয়ে ফেলুন। একসঙ্গে কাজ করতে করতে বসের লাইন অফ থিঙ্কিং সম্পর্কে তো অনেকটাই ওয়াকিবহাল হয়ে যাই আমরা। তাই ছুটি নিয়ে কেন তিনি কড়াকড়ি করেন, সেটা নিশ্চয় জানেন। সেই জায়গাটা ওয়র্কআউট করার চেষ্টা করুন। হয়তো ওঁকে না জানিয়ে কখনও ছুটি নেওয়া হয়েছিল বা মিথ্যে বলা হয়েছিল। এটা অবশ্যই আপনার শেষ তুরুপের তাস। তাই এবার অকারণ ছুটি নিয়ে চিন্তা না করে কাজে মন দিন।





Bridal Look

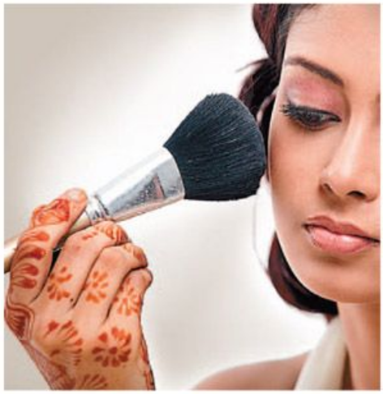
সামনই বিয়ে। শাড়ি, গয়না, সব গুছিয়ে নিয়েছেন। কিন্তু মেক-আপ নিয়ে কনফিউশন প্রচুর। কেমন হওয়া উচিত ব্রাইডাল মেক-আপ। কীভাবে সাজলে হয়ে উঠবেন পারফেক্ট ব্রাইড। জানালেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ।



আমার বয়স ২৪ বছর। মুখের নীচের অংশটা খুব ভারি। এই জন্যে মুখটা পুরো গোল দেখায়। সামনেই আমার বিয়ে। কীভাবে মেক-আপ করলে মুখ ছোট দেখাবে জানতে চাই।

পিয়ালি বসু, *শিলিগুড়ি*

উত্তর: মেক-আপ দিয়ে আপনার সমস্যার দীর্ঘস্থায়ী সমাধান হবে না ঠিকই, তবে ক্যামোফ্লেজ অবশ্যই করা যাবে। অনেকেই আছেন, যাঁরা মোটা না হলেও তাঁদের মুখ বেশ ভারি। এর ফলে বয়সও বেশি মনে হয়। বিয়ের দিন নিশ্চয় প্রফেশনাল মেক-আপ আর্টিস্ট আপনাকে সাজাবেন, উনি আপনাকে সেভাবেই সাজাবেন, যেভাবে সাজলে আপনাকে ভাল লাগে। তাও আমি আপনাকে কিছু টিপস দিলাম। পরে যখনই মেক-আপ করবেন, তখন আপনার কাজে লাগবে। আপনার প্রথম কাজটা হল নিজের স্কিন টোন ভাল করে বোঝা। এরপর স্কিন টোনের থেকে গাঢ় শেডের ফাউন্ডেশন থুতনি আর আশপাশের অংশে লাগান। ভাল করে ব্লেন্ড করুন। উপরে ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার লাগান। মোটামুটি নিজের স্কিন টোনের কাছাকাছি শেড বাছবেন।



আমার সামনেই বিয়ে। রং শ্যামলা। লালচে মেরুন বেনারসি কিনেছি। কীরকম সাজব বুঝতে পারছি না।

দেবাঞ্জনা পাল, *বেঙ্গালুরু*

মেরুন বেনারসি আপনার কমপ্লেকশনে খুব ভাল লাগবে। মেক-আপ আপনার স্কিন টোন অনুযায়ী করতে হবে। কিপ ইট ম্যাট। চোখের জন্যে গোল্ড, কপার বা ব্রঞ্জ শেড ট্রাই করুন। ঠোঁটের জন্যে চাই ক্যারামেল বা টফি কালারড লিপস্টিক। ব্লাশঅনে ট্রাই এপ্রিকট। মেক-আপের এই ট্রিকটা সব সময় মাথায় রাখুন। যে শেডই ব্যবহার করুন, খেয়াল রাখবেন আপনার স্কিন টোনের সঙ্গে যেন সামঞ্জস্য থাকে।

মেক-আপ সংক্রান্ত প্রশ্ন পাঠান

sananda@abp.in



ডেন্টাল ইনজুরিতে



বাচ্চাদের ডেন্টাল ইনজুরির বিভিন্ন সমস্যা ও প্রতিকার নিয়ে জানাচ্ছেন ডেন্টিস্ট ডা. সুবীর সরকার।

বাচ্চাদের দাঁতের সমস্যা নিয়ে আমরা প্রায়শই নাজেহাল হয়ে থাকি। দাঁতে ব্যথা, মাড়ি ফুলে যাওয়া বা ক্যাভিটির মতো দৈনন্দিন সমস্যা তো লেগেই থাকে। তবে ডেন্টাল ইনজুরির মতো সমস্যা তৈরি হলে তখন একটু বেশি নজর দেওয়া দরকার। ডেন্টাল ইনজুরি মানে আঘাত পেয়ে দাঁত পড়ে যাওয়া, ভেঙে যাওয়া বা দাঁত মাড়ির ভিতরে ঢুকে যাওয়া ইত্যাদি। এইরকম পরিস্থিতিতে কখন ডাক্তারের কাছে যাওয়া দরকার, আবার কখন আমরা বাড়িতেই এই ধরনের সমস্যার মোকাবিলা করতে পারি সেই নিয়ে আমাদের মনে নানা ধরনের প্রশ্ন থেকেই যায়। তাই ডেন্টাল ইনজুরির মতো সমস্যা অবহেলা করার মতো নয়।

কখন হতে পারে

বাচ্চারা যখন থেকে হামাগুড়ি দিতে শুরু করে তখন থেকেই ডেন্টাল ইনজুরির সমস্যা দেখা যেতে পারে। এরপর আরও বয়স বাড়লে, মানে দু'-তিন বছর বয়সে যখন বাচ্চা খেলে দৌড়ে বেড়ায়, তখনও এই সমস্যা দেখা যায়। আর একটু বড় বাচ্চাদের মধ্যেও ডেন্টাল ইনজুরির সমস্যা হতে পারে। সাধারণত খেলতে গিয়ে পড়ে গেলেই বাচ্চাদের মধ্যে এই ধরনের সমস্যা হওয়ার প্রবণতা বেশি। দোলনা থেকে হুমড়ি খেয়ে সামনে পড়লে সরাসরি দাঁতে আঘাত লাগার সম্ভাবনা বেশি বলে ডেন্টাল ইনজুরি হতে পারে। আবার স্লিপ থেকে নামার সময় বাচ্চা যদি কোনওভাবে খুব জোরে নামে, আর ব্যালেন্স না রাখতে পারে, তখনও দাঁতে আঘাত লাগে। আবার অনেকসময় পিছল কোনও জায়গায় বাচ্চা পড়ে গেলে, তার থেকেও ইনজুরি হতে পারে।



কী ধরনের ইনজুরি

বাচ্চা যদি খুব ছোট হয়, মানে দুধের দাঁত(প্রাইমারি টিথ) হয় তাহলে দাঁত অনেকসময় মাড়ির ভিতরে ঢুকে যায়। চোট লাগলে আবার দাঁত পড়েও যেতে পারে। এর সঙ্গে ল্যাসারেশন



The human desire to have children is at the heart of our being. If couples find it hard to get pregnant, it can be one of the most distressing times of their lives.



We can help you.

IHR

INSTITUTE OF HUMAN REPRODUCTION

Oldest & Most Successful
IVF (Test - tube Baby) center of India

- 35 Years of service to Infertile couples
- More than 15000 IVF Patients treated
- More than 3000 IVF babies born
- Best IVF success rates in the country

FACILITIES

- IVF-ICSI
- TESA
- EGG DONATION
- SURROGACY
- SPERM-EGG-EMBRYO BANKING
- ADVANCED LAPROSCOPIC SURGERY



IHR GUWAHATI

IHR complex, Bharalumukh
Guwahati - 781009, Assam
Ph: 0361-2482619/ 621, 09864103333
E-mail: ihrindia@gmail.com **Website:** www.ihrindia.com
Chief consultant: Dr. Deepak Goenka



IHR KOLKATA

IHR House,47, Syed Amir Ali Avenue
Kolkata-700019 West Bengal
Ph: 033-22904455/56,9903836224
Email: helpline@ihrivf.net **Website:** www.ihrivf.net
Chief Consultant: Dr. M.L. Goenka



মানে টিস্যু ইনজুরিও দেখা যায়। মাড়িতে আঘাত লাগে ফলে মাড়ি থেকে দাঁতের কিছুটা অংশ বেরিয়ে আসে। আবার অনেক ক্ষেত্রে দাঁতের ভিতরের পাল্প বেরিয়ে আসে। বেশি আঘাত লাগলে এর সঙ্গে ব্লিডিং শুরু হয়। অনেকসময় আঘাত লাগার পর দাঁত হয়তো ভাঙল না, অল্প ব্যথার ওষুধ খেয়ে ব্যথা কমে গেল। কিন্তু

প্রথমেই কী করণীয়

প্রথমে রক্ত বন্ধ করার চেষ্টা করতে হবে। আঙুলের ডগা দিয়ে চেপে ধরে রক্ত বন্ধ করতে পারেন। হাতের কাছে বরফ থাকলে সঙ্গে সঙ্গে দিন। যদি দেখেন দাঁত নড়েছে তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। হালকাভাবে ব্রাশ করান। খুব বেশি শক্ত খাবার, মাটনের হাড়, কাঠবাদাম বা ডাঁসা পেয়ারা না খাওয়াই ভাল। হালকা স্যুপ, একটু নরম গলা ভাতও চলতে পারে। আইসক্রিমও খেতে পারে।

কোনওভাবে ভাস্কুলার ডিসটার্বেন্স হওয়ার কারণে দাঁত মৃত হয়ে যায়। তাই ২-৩ বছর পর দাঁত লালচে বা কালো হয়ে যায়। দাঁতের রং বদলে যায়।



চিকিৎসা

দুধের দাঁতের ক্ষেত্রে যদি ইনট্রুশন বা দাঁত মাড়ির মধ্যে ঢুকে যায়, তাহলে প্রথমে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। নর্মাল পজিশনে আসার পর, অ্যান্টিসেপটিক অয়েন্টমেন্ট লাগাতে পারেন। তবে কোন অয়েন্টমেন্ট লাগাবেন, সেটা অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কিনবেন। অনেকসময় মেডিকেটেড পেস্ট ব্যবহার করারও পরামর্শ দেওয়া হয়। এতে দাঁত ঠিক হয়ে গেলে পরবর্তী কালে পারমানেন্ট ভাবে দাঁত বেরতে কোনও অসুবিধে হয় না। কিন্তু পারমানেন্ট দাঁত তৈরি হওয়ার ভিত নষ্ট হয়ে গেলে, পরে দাঁত উঠলে তা ডিফর্মেটিভ হতে পারে। অ্যাঙ্কিলোসিস মানে যেখানে দাঁতের গোড়া স্বাভাবিকভাবে আর দাঁতের টিস্যুর সঙ্গে লেগে থাকে না, ভিতরে ঢুকে যায়। সেক্ষেত্রে টিস্যু ইনজুরি হওয়ায় পারমানেন্ট টিথ বেরতে অসুবিধে হতে পারে। এর জন্য ডাক্তারের কাছে নিয়মিত চেক-আপের প্রয়োজন। পারমানেন্ট টিথের ক্ষেত্রে সমস্যা অনুযায়ী চিকিৎসা করানো হয়। পাল্প ইনজুরি ট্রিটমেন্টের নানা পদ্ধতি রয়েছে। যদি দাঁতের ভিতরে পাল্প ইনজুরি হয়, তখন আগে পাল্প ইনজুরির ট্রিটমেন্ট করা হয়, তারপর দাঁত ঠিক করা হয়। দাঁতের মধ্যে নরম টিস্যু দিয়ে তৈরি এক ধরনের পাল্প থাকে। এই পালপের নরম টিস্যুতে নার্ভ, কানেকটিভ টিস্যু, রক্ত কণিকা থাকে। নরম পাল্পের ওপরের স্তরে থাকে ডেনটিন। আর ডেনটিনকে ঘিরে থাকে এনামেল। দাঁতের ক্ষয় শুরু হলে প্রথমে এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তারপর ধীরে ধীরে ডেনটিন থেকে নরম পাল্পে সেই ক্ষয় ছড়িয়ে পড়ে। ডেনটিন পর্যন্ত ক্ষয় ছড়িয়ে পড়লে ফিলিং পদ্ধতির মাধ্যমে চিকিৎসা সম্ভব। পাল্প ইনজুরি সারানোর জন্য অনেক পদ্ধতি রয়েছে। পাল্প র‍্যাপিং পদ্ধতিতে পাল্পে ওষুধ দিয়ে র‍্যাপ করে দেওয়া হয়। এতে ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা কমানো হয়। পাল্পোটোমি পদ্ধতিতে চোট লেগে পাল্প বেরিয়ে গেলে, সেই পাল্প বের করে দেওয়া হয় ও সেই জায়গায় মেডিসিন দিয়ে ফিল আপ করে দেওয়া হয়। আর যদি পাল্পের অনেকটাই ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তাহলে পাল্প রিমুভ করে রুট ক্যানাল করা হয়। কিন্তু রুট ক্যানাল করলে যেহেতু দাঁত দুর্বল হয়ে যেতে পারে, তাই পরে ক্রাউনিং করা হয়। বাচ্চাদের যেহেতু তখন দাঁতের ডেভলপমেন্ট পুরোপুরি হয় না, তাই রুট ক্যানাল থেরাপি করার পর স্টেনলেস স্টিলের ক্রাউন দিয়ে দাঁত প্রিজার্ভ করা হয়। পরে পারমানেন্ট ক্রাউনিং করা হয়। আঠারো বছরের পর সেরামিক ক্রাউনিং করা হয়।

☎ ৯৮৩০০৬০৯৩৯

পেনকিলার ও স্টেরয়েড ? আর নয় !!

প্রাকৃতিক উপায়ে আর্থ্রাইটিস বা গাঁটের ব্যথার সমাধান







আর্থ্রাইটিসের অর্থ মানবদেহের জয়েন্ট বা অস্থি সন্ধির প্রদাহ। এর লক্ষণগুলির মধ্যে অন্যতম হল ব্যথা, ফোলাভাব এবং নড়াচড়াতে সীমাবদ্ধতা। অনেক সময় এই উপসর্গগুলির তীব্রতা বৃদ্ধি পায়। পুরানো আর্থ্রাইটিসের ক্ষেত্রে অস্থিসন্ধিগুলি বিকৃত আকার ধারণ করতে পারে। প্রাত্যহিক কাজকর্ম করার ক্ষেত্রে আক্রান্ত ব্যক্তিরা অসহায় বোধ করে। ফলে তাদের আচরণ এবং মনোভাব দিনের পর দিন খারাপ হতে থাকে। আর্থ্রাইটিসের বিভিন্ন প্রকারের মধ্যে অস্টিওআর্থ্রাইটিস (Osteoarthritis), রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস (Rheumatoid Arthritis) এবং গাউটি আর্থ্রাইটিস (Gouty Arthritis) উল্লেখযোগ্য।

অস্টিওআর্থ্রাইটিস (Osteoarthritis) : জয়েন্টগুলির অতি ব্যবহারের ফলে অস্টিওআর্থ্রাইটিসের সৃষ্টি হয়। যারা ভীষণভাবে খেলাধুলা করে বা অত্যধিক মোটা তাদের অস্থি সন্ধিগুলির উপরে চাপ বেশি পড়ে। ফলে বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে জয়েন্টগুলি ক্ষয়প্রাপ্ত হতে থাকে। হাঁটু, পা, মেরুদন্ড ও কোমরের জয়েন্টগুলি বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আমাদের অস্থি সন্ধিগুলিতে দুই হাড়ের মধ্যখানে শক্ত তন্তুময় এবং পিচ্ছিল তরুনাস্থি অবস্থিত। যখন এই তরুনাস্থি বা কার্টিলেজগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয় তখন দুটি হাড়ের ঘর্ষনের কারণে ব্যথার অনুভূতি হয়। এছাড়া মাঝে মাঝে 'কট্ কট্' শব্দও শোনা যায়। অনেক সময় হাড় (আঙ্গুল ও পায়ের) বিশেষভাবে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়ে যন্ত্রণাদায়ক ছুঁচালো ছোট্ট ঢিপির সৃষ্টি করে।

রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস (Rhematoid Arthritis) : প্রদাহযুক্ত আর্থ্রাইটিসের মধ্যে রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস বেশি দেখা যায়। এটি একধরনের স্বয়ং-অনাক্রম্য ব্যাধি (Auto Immune disease)। ইমিউন সিস্টেমের ত্রুটিপূর্ণ কাজের ফলে অস্থি সন্ধিগুলি আক্রান্ত হয়। দীর্ঘকাল ব্যাপী প্রদাহের ফলে জয়েন্টগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে বিকৃত আকারও গঠন করতে পারে। যখন ছোট উঁচু 'আবের' মতো অস্থি সন্ধিগুলির উপর সৃষ্টি হয় তখন সেগুলিকে 'রিউমাটয়েড আব' বলা হয়। রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসে যদি বাঁ হাতের কনুই আক্রান্ত হয়, তবে জানবেন ডান হাতের কনুই'তেও একই অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। এই ধরণের প্রদাহের ফলে ক্ষুধা ও ওজন কমে যেতে পারে। এছাড়া জ্বর, ফুসকুড়ি দেখা যায়। এমনকি এই রোগে হৃৎপিন্ড, ফুসফুস এবং চক্ষু পর্যন্ত ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

গাউটি আর্থ্রাইটিস (Gouty Arthritis) : রক্তের মধ্যে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বৃদ্ধি পেলে তা শক্ত কেলাসে পরিবর্তিত হয়ে অস্থি সন্ধিগুলিতে জমা হয়। এর ফলে আক্রান্ত জয়েন্টগুলিতে তীব্র ব্যথা, কঠিনতা ও স্ফীতভাব দেখা যায়। একেই গাউটি আর্থ্রাইটিস বলা হয়। এই ব্যাধি ধীরে ধীরে অন্য জয়েন্ট, টেনডন ও কলাতে ছড়িয়ে পড়ে। অত্যধিক দৈহিক ওজন এবং মদ্যপান, মাছ ও মাংসের মধ্যে অবস্থিত পিউরিন নামের রাসায়নিকের ফলে গাউটি আর্থ্রাইটিসের সৃষ্টি হয়। ডাইয়ুরেটিক জাতীয় অ্যালোপ্যাথিক ওষুধের ব্যবহারও গাউটের কারণ হতে পারে। এই রোগের উল্লেখযোগ্য উপসর্গগুলি হল - আক্রান্ত স্থানে ফোলাভাব, তীব্র যন্ত্রণা ছাড়াও লাল হয়ে থাকা। পায়ের বুড়ো আঙুলে সবচেয়ে বেশি এই লক্ষণ দেখা যায়। এই অবস্থা বেশ কিছুদিন বা কয়েক সপ্তাহ থাকতে পারে।

ন্যাচরোভেদিক সমাধান : উল্লিখিত রোগের চিকিৎসাতে সাধারণতঃ স্টেরয়েড বা পেনকিলার-এর মতো ওষুধ সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয়। এই সমস্ত ওষুধগুলি প্রাথমিকভাবে কিছু উপশম দিলেও, তার সঙ্গে বিভিন্ন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াও দেখা যায়। কেননা এই আধুনিক চিকিৎসা শুধুমাত্র উপসর্গগুলি উপশমের দিকে নজর দেয় কিন্তু রোগের মূল কারণ অধরাই থেকে যায়। ফলে, রোগাক্রান্ত ব্যক্তিরা এমন এক চিকিৎসা পদ্ধতির খোঁজ করে যা লক্ষণের উপশমে কার্যকরী তো বটেই, তার সাথে কোনওরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া জনিত সমস্যার নিরাপদ সমাধানেও সক্ষম। এই দুই প্রকার সুবিধাযুক্ত চিকিৎসা আয়ুর্বেদ, ইউনানি ও যোগ প্রক্রিয়ার সমন্বয়ে উদ্ভূত ন্যাচরোভেদিক চিকিৎসা পদ্ধতি। বর্তমানে পাশ্চাত্য দেশেও প্রাচীন, ঐতিহ্যপূর্ণ এই চিকিৎসা পদ্ধতিগুলি সমাদৃত এবং জনপ্রিয়।

Naturoveda®
HEALTH WORLD
An ISO 9001 : 2008 Certified Organisation
WINNER OF HAKIM AJMAL KHAN GLOBAL AWARD FOR THE BEST AYURVEDIC & UNANI CLINIC

আর্থ্রাইটিস বা গাঁটের ব্যথার বিষয়ে বিস্তৃত জানতে আপনি **033-40401212, 033-66076666, 033-22571661/62** নম্বরে ফোন করুন অথবা ন্যাচারোভেদা হেলথ ওয়ার্ল্ডের যে কোনও ক্লিনিকে যোগাযোগ করতে পারেন।

E-mail : patientcare@naturoveda.com • Follow us on www.facebook.com/naturoveda • **Website** : www.naturoveda.com

আমার মেয়ের ১৮ বছর বয়স। ও ভীষণ মুখচোরা। কারও সঙ্গে মিশতে চায় না। ও বড় মেয়ে বলে ওর কাছে আমরা অনেক কিছু আশা করি। তার জন্যে ওকে প্যাম্পার করা হয়। ও যা চেয়েছে আমরা ওকে দেওয়ার চেষ্টা করেছি। আবার দরকারে বকি। এমনকী ভুল করলে মারও খায়। আমরা চাই ও অন্য বাচ্চাদের মতো হোক। ও কিছু চাইলে আমরা তা দিতে না পারলে বা অস্বীকার করলে রেগে যায়। পড়াশোনার প্রতি ও আগে যথেষ্ট মনোযোগী ছিল। ভাল করার তাগিদ ছিল। টানা ছ'বছর ধরে ও ৯০%-এর বেশি নম্বর পেয়ে এসেছে। স্কুল থেকে এ জন্যে ওকে গোল্ড মেডেলও দেওয়া হয়। কিন্তু ইদানীং ও পড়াশোনায় মন দিতে পারছে না। ছোট ছোট জিনিসেই কনফিউজ়ড হয়ে পড়ছে। অতিরিক্ত রাগ, একাকিত্ব ডিমোটিভেটর হিসেবে কাজ করছে। এক্সট্রা কারিকুলার অ্যাক্টিভিটিতে ওর কোনও মন নেই, সময় দিতে চায় না। সারাক্ষণ মন খারাপ করে বসে থাকে, বিশেষ করে পরীক্ষার সময়। এমনকী প্রচণ্ড অ্যাগ্রেসিভও হয়ে যায়। জিনিসপত্র ভাঙচুরও করে। কী করব আমরা ওকে নিয়ে বুঝতে পারছি না।

মাধবী কর, *রানাঘাট*

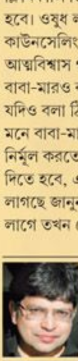
প্রথম থেকেই গণ্ডোগোল করে ফেলেছেন। প্রথমত আপনাদের বুঝতে হবে যে কারও স্বাভাবিক চরিত্র বদলানো যায় না। ও অন্তর্মুখী। এটা আপনাদের মেনে নিতেই হবে। আর অন্তর্মুখী হওয়া কোনও অপরাধ নয়। এক একজন মানুষ এক একরকম হয়। বছরের পর বছরে যদি কারও চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন করার চেষ্টা করা হয়, তা হলে সমস্যা হবেই। আর এখানে সেটাই হয়েছে। যে যে জিনিসগুলো একজন বাচ্চার বড় হওয়ার সময় করা উচিত নয়, তাই করা হয়েছে। অন্যের সঙ্গে তুলনা করাটা কিন্তু অপরাধের সমান। আর আপনারা সেটাই করেছেন। দ্বিতীয়ত আপনার ওকে পর্যাপ্ত স্পেস দেননি। বড় হওয়ার সময় প্রত্যেকেরই নিজস্ব স্পেস লাগে, যাতে সে নিজের মতো করে বেড়ে উঠতে পারে। ওকে সুযোগ দেওয়া হয়নি যে ও নিজের কিছু একটা করুক। সব সময় চাপিয়ে দেওয়া হয়েছে। মা-বাবারা হয়তো ভেবেছেন চাপিয়ে দেওয়াটাই ঠিক। এতেই হয়তো ওর ভাল হবে। কিন্তু এতে ওর উপর ক্রমাগত চাপ সৃষ্টি হয়েছে। একদিকে যেমন বলা হয়েছে, যে 'কেন তুই ওর মতো, তার মতো হতে পারিস না, অন্যদিকে নির্দেশের বোধাও চাপিয়ে দেওয়া হয়েছে। এর ফলে ওর মধ্যে কনফিউশন তৈরি হয়েছে। একেই ও অন্তর্মুখী, ফলে ওর মধ্যে যে একটা বিরোধিতা তৈরি হচ্ছে, তা ও কারও কাছে প্রকাশ করতে পারছে না। এই ধরনের ক্ষেত্রে অন্য অ্যাভিনিউ থাকলে অনেক সময় অ্যাগ্রেসন চ্যানেলাইজ় করা যায়। কিন্তু ও সেটার সুযোগ পায়নি। আমার মনে হয় ওর ডিপ্রেশন হয়েছে। এতদিন যা হয়ে এসেছে এটা তারই ফল। আমি একটা জিনিস বুঝতে পারছি না, মারার প্রসঙ্গ আসবে কেন। মেরেধরে কিন্তু কাউকে বদলানো যায় না। ওর মধ্যে আজকে যা যা সমস্যা দেখা যাচ্ছে সবই এতদিন যা হয়েছে তার জন্যে। এর সঙ্গে ওর মুখচোরা বা অন্তর্মুখী স্বভাবের



বছরের পর বছরে যদি কারও চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন করার চেষ্টা করা হয়, তা হলে সমস্যা হবেই।



কোনও যোগাযোগ নেই। ওর পার্সোনালিটি ডেভেলপ করার কোনও সুযোগ দেওয়া হয়নি। ওকে বোঝানো হয়নি যে আপনাদের অর্থনৈতিক অবস্থানটা কী, ওকে আপনারা কতটা দিতে পারেন আর কতটা পারেন না। আপাতত কোনও প্রফেশনালের সাহায্য নিতে হবে। দেখতে হবে ও কতটা ক্লিনিকালি ডিপ্রেশড এবং সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে। ওষুধ লাগবে কি না এখনই বলা সম্ভব নয়, কিন্তু কাউনসেলিং অবশ্যই লাগবে। কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে ওর আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলতে হবে। আর কাউন্সেলিং শুধু ওর নয়, বাবা-মারও করতে হবে। অর্থাৎ ফ্যামিলি থেরাপি। না দেখে যদিও বলা ঠিক নয়, তাও আমার ধারণা এই মুহূর্তে মেয়েটির মনে বাবা-মার প্রতি আক্রোশ তৈরি হয়েছে এবং সেটাকে নির্মূল করতে বাবা-মাকেই এগিয়ে আসতে হবে। ওকে স্পেস দিতে হবে, এম্প্যাথি দেখাতে হবে। ওর কি করতে ভাল লাগছে জানুন এবং সুপারভাইস করুন। এরপরেও যদি ওষুধ লাগে তখন সেই মতো এগনো যেতে পারে।



উত্তর দিচ্ছেন মনোচিকিৎসক
ডা. আবির মুখোপাধ্যায়
৯০০৭০০৮৯৭১
(সকাল ৮.৩০-৯.৩০, রাত ৯-১০.৩০)



চোখ

কম্পিউটারে টানা কাজ করি। বিকেলের দিকে আর স্ক্রিনের দিকে তাকাতে পারি না। চোখ দিয়ে জল পড়ে। মাথা ধরে যায়। আমার কি চোখের পাওয়ার বেড়েছে?

তমালিকা দত্ত, *হরিদেবপুর*

কম্পিউটারে টানা কাজ করলে চোখের ব্লিঙ্কিং রেট কমে যায়। ফলে চোক শুষ্ক (ড্রাই) হয়ে যায়। আর ঘর যদি শীততাপনিয়ন্ত্রিত হয়, তা হলে চোখের শুষ্কভাব আরও বেড়ে যেতে পারে। অনেকক্ষণ টানা একভাবে কাজ করলে চোখের উপর চাপ পড়ে। তাই আধ ঘণ্টা অন্তর আধ মিনিটের ব্রেক নেওয়া উচিত। এই সময়ে চোখের কোনওরকম কাজ করবেন না।



আমার ছেলের বয়স ছ'বছর। ওর একটা চোখের মণি একটু বেশি ধারে। এই সমস্যা কি সারানো যায়? অপারেশন করতে হবে কি?

অবিনাশ মণ্ডল, *যোধপুর পার্ক*

আমার ধারণা ওর স্কুইন্ট আছে। অপারেশন করে ঠিক করাই যায়। আপনি কোনও বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. হিমাদ্রি দত্ত
৯৮৩০১২৭৯২৯



দাঁত

দু'মাস আগে দাঁতে ফিলিং করিয়েছিলাম। কোনও অসুবিধেই ছিল না। কিন্তু ১৫ দিন ধরে দাঁতে শিড়শিড়ানি হচ্ছে। বিশেষ করে কিছু খেলে অস্বস্তি হচ্ছে। কী করব?

জয়ন্তী মজুমদার, *কসবা*

একই জায়গায় শিড়শিড়ানি হলে তাকে অনেকসময় হাইপারসেন্সিটিভিটি বলা হয়। খাবার খেলে যখন এরকম হচ্ছে তার মানে কোনওভাবে দাঁতের ভিতরের অংশ বাইরে এক্সপোজড হয়ে গেছে। আপনি একটা এক্স-রে করিয়ে নিন আর বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সেই অনুযায়ী ট্রিটমেন্ট করাতে হবে।

আমার দাঁতের উপর একটা হলুদ স্তর আছে। দিনে তিনবার ব্রাশ করি, তাও কোনও লাভ হচ্ছে না। খুব লজ্জা লাগে। আমার কী করা উচিত?

মোনালিশা, *ই-মেল মারফত*

বাড়িতে ব্রাশ করলে খুব একটা লাভ হবে না। আপনাকে প্রফেশনাল ক্লিনিং করাতে হবে। প্রথমে স্কেলিং করতে হবে তারপর ব্লিচিং। স্কেলিং একটা সিটিংয়েই হয়ে যাবে। স্কেলিংয়ের পরেই ব্লিচিং করানো হয়। এরপরেও আর একদিন আপনাকে ব্লিচিং করাতে হবে। এতে আপনার সমস্যার সমাধান হবে।

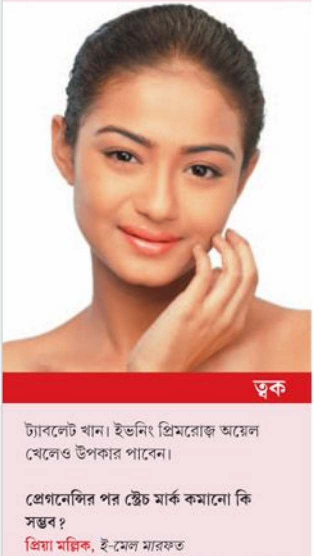


পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. অবন্তিকা মুখোপাধ্যায়
৯৮৩০২৪৮৩৮৭

শীতে আমার পা ফেটে রক্ত বেরয়। অনেক ক্রিম লাগিয়ে দেখেছি, খুব একটা লাভ হয় না। সব সময় মোজা পরে থাকা সম্ভব নয়। দীর্ঘস্থায়ী সমাধান চাই।

পিয়াল বসাক, *জয়নগর*

ক্রিম লাগালে পা ভাল থাকা উচিত। অনেক সময় সোরিয়াসিস বা কেটোডার্মা থাকলে পা এমনভাবে ফাটতে পারে। কারণটা যাই হোক না কেন দিনে আধ ঘণ্টা পা গরম জলে ডুবিয়ে রাখুন। এতে কেরাটিন নরম হয়। তারপর ভাল করে গোড়ালি ঘষুন। যতক্ষণ ব্যথা না করছে, ততক্ষণ ব্রাশ দিয়ে ঘষতে থাকুন। তারপর মুছে পেট্রোলিয়াম জেলির সঙ্গে গ্লিসারিন মিশিয়ে লাগান। ভিটামিন এ ক্যাপসুল বা লিক্যুইড বা



ত্বক

ট্যাবলেট খান। ইভনিং প্রিমরোজ অয়েল খেলেও উপকার পাবেন।

প্রেগনেন্সির পর স্ট্রেচ মার্ক কমানো কি সম্ভব?

প্রিয়া মল্লিক, *ই-মেল মারফত*

প্রেগনেন্সির সময় থেকে সাবধানতা অবলম্বন করলে, ডেলিভারির পর স্ট্রেচ মার্কস হওয়ার সম্ভবনা কমে যায়। এর জন্যে বিশেষ মলম পাওয়া যায়। ডেলিভারির পরও মাসাজ করলে টিস্যুর মোবিলিটি বাড়ে। এই সময়েও মলম লাগাতে পারেন। রেটিনল পিলিং বা ফ্র্যাকশনাল কার্বনডাইঅক্সাইড লেজার থেরাপিও করাতে পারেন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. রথীন্দ্রনাথ দত্ত
৯১৫৩৩১৯৮৪২



অন্যান্য

আমার বয়স ৬১ বছর। অস্টিওআর্থ্রাইটিস আছে। তিন মাস ধরে ডান হাঁটুতে প্রচন্ড ব্যথা। হাঁটতে পারছি না। ডাক্তার জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্টের কথা বলছেন। এতে কি আমি একদম সুস্থ হয়ে যাব? এর কি কোনওরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে? সুস্থ হতে কতদিন সময় লাগবে?

মাধবী সরকার, *বেহালা*

জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট অস্টিওআর্থ্রাইটিসের জন্যে খুব ভাল চিকিৎসা। আপনার সমস্যা পুরোটাই দূর হবে। দেখুন যে কোনও বড় অপারেশনে জটিলতা তো থাকবেই। ইনফেকশন, ডিভিটি, অ্যাসেপটিক লুজনিং অফ ইমপ্লান্ট হতে পারে। তবে সাধারণত তিন থেকে চার শতাংশ ক্ষেত্রেই এমনটা হয়। আপনার যে হবেই এমন চিন্তা করার কোনও কারণ নেই। সুতরাং ভয় পাবেন না। জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট করাতেই পারেন। আর মোটামুটি চার থেকে ছ' সপ্তাহ লাগবে আপনার পুরোপুরি সুস্থ হতে। তারপর আপনি ভালভাবে হাঁটাচলা করতে পারবেন।



শীতকাল এলেই আমার শরীরে অসহ্য যন্ত্রণা হয়। শরীরের প্রতিটা গাঁটে ব্যথা হয়। হাতের আঙুল থেকে পায়ের গোড়ালি পর্যন্ত। হাঁটতেও অসুবিধে হবে। এক্স-রে করে দেখেছি, রিপোর্টে তেমন কিছু পাওয়া যায়নি। কী করতে পারি।

মধুশ্রী কর, *মাদুরদহ*

এই অবস্থাকে রেনডস ফেনোমেনন বলা হয়। ঠান্ডায় রক্ত সঞ্চালন কমে গেলে এমনটা হতে পারে। তাই হাত-পা সব সময় গরম রাখার চেষ্টা করুন। ওষুধ যেমন ভ্যাসোডায়ালেটর দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে। সিম্পাথেক্টমি বা মাইক্রোভাস্কুলার সার্জারিও করাতে পারেন। অবিলম্বে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সেই অনুযায়ী ট্রিটমেন্ট করান।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সূর্য উদয় সিংহ
কনসালটেন্ট নিউরোসার্জন
৯৮৭৪৭৫৫৯৯৭

থাইরয়েডের সমস্যা

আমার বয়স ৩০। ইতিমধ্যেই একবার মিসক্যারেজ হয়ে গিয়েছে। দীর্ঘদিন ধরে হাইপোথাইরয়েডের সমস্যায় ভুগছি। তবে ডাক্তার দেখিয়ে, ওষুধ খেয়ে থাইরয়েড নিয়ন্ত্রণে থাকলেও এখনও কনসিভ করে উঠতে পারিনি। মাঝেমাঝে খুব হতাশ লাগে। কী করব?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, *বারাসত*

থাইরয়েডের সমস্যায় একমাত্র আপনিই ভোগেন না। আরও অনেকেই এই সমস্যায় ভুগে থাকেন। তবে থাইরয়েড থাকলেই যে মিসক্যারেজ হবে, এই ধারণাটা কিন্তু সঠিক নয়। থাইরয়েড কারও কারও ক্ষেত্রে মিসক্যারেজের একটা কারণ হতে পারে। তবে এরসঙ্গে অন্য আরও নানা কারণ থাকতে পারে। তবে মিসক্যারেজ হয়েছে বলে হতাশায় ভোগা কোনও কাজের কথা নয়। বারবার মিসক্যারেজ হলে অবশ্যই চিকিৎসা করানো প্রয়োজন। কোনও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞর থেকে জানুন কী কারণে প্রেগনেন্সি আসতে সমস্যা হচ্ছে। তারপর চিকিৎসা করান।



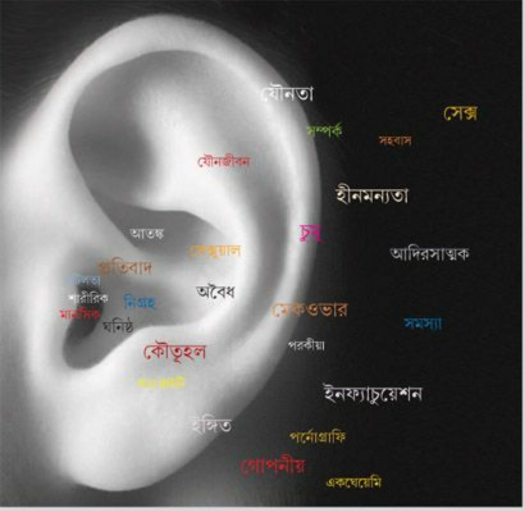
আমার বোনের বয়স ১৫। গত বছর ওর পিরিয়ড শুরু হয়েছে। গত কয়েক মাসে ও অসম্ভব মোটা হয়ে গিয়েছে। মুখে ফেশিয়াল হেয়ারের আধিক্য। পিরিয়ড অনিয়মিত। পিরিয়ডের সময় অ্যাবডোমিনাল পেনও হয়। কিছু সমাধান বলুন।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, *বেহালা*

এটা আসলে একটা লাইফস্টাইল সমস্যা। অত্যধিক ফাস্ট ফুড খাওয়া, এক্সারসাইজ না করার কারণে এই বয়সে মেয়েরা অত্যধিক ওজন বাড়িয়ে ফেলেন। আলট্রাসাউন্ড করলে দেখা যায় ওভারিতে অসংখ্য ছোট ছোট সিস্ট রয়েছে। এদের সহজে ওভ্যুলেশন হয় না, শরীরে মেল হরমোনের মাত্রা বেড়ে যায়। ব্লাড শুগার ডেভেলপ করারও প্রবণতা দেখা যায়। একে বলে পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম। এর সমাধানে ওষুধ থাকলেও, ডায়েট ও এক্সারসাইজ করা খুব প্রয়োজন।



উত্তর দিচ্ছেন: ডা. গীতশ্রী মুখোপাধ্যায়
কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে sananda@abp.in



বন্ধুর বাবার সঙ্গে ঘনিষ্ঠ হয়ে পড়েছি

সামনের মাসেই বিয়ে। অ্যারেঞ্জড ম্যারেজ। ছেলেটি নিজের পুরনো সব কথাই আমাকে বলেছে। তবে ওঁর একটা ব্যাপার আমায় ডিসটার্ব করে। প্রাক্তন প্রেমিকার প্রতি ওঁর ভালমতো ফিলিংস রয়েছে। তার সঙ্গে যোগাযোগ নেই। কিন্তু মেয়েটির প্রসঙ্গ উঠলেই ওঁর সব ভাল ছিল, ওঁর মতো কেউ হয় না, এই ধরনের মন্তব্য আমায় বেশ আঘাত করে। আমার কি এই বিয়েতে এগিয়ে যাওয়া উচিত?

মৌমিতা দত্ত, *বালিগঞ্জ*

প্রথম প্রেমের স্মৃতি সহজে ভোলার নয়। ওঁদের সম্পর্ক কেন ভেঙে গিয়েছিল, সেটা জানার চেষ্টা করুন। হয়তো ওঁর তরফ থেকে কোনও খামতি ছিল। তাই বার বার এই প্রসঙ্গ এলে উনি সেন্সিটিভ হয়ে পড়েন। আর পুরনো সম্পর্ককে দোষারোপ করা সহজ, কিন্তু সেটাকে মূল্য দেওয়া নয়। তাই ওঁর সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন। আপনার খারাপ লাগছে জানান। প্রেজেন্ট সিচ্যুয়েশনে আপনার গুরুত্ব কতটা তা বোঝার চেষ্টা করুন। আপনার খারাপ লাগায় উনি রিঅ্যাক্ট করলে বুঝবেন গুরুত্ব রয়েছে।

আমার বয়স ১৯। আমার এক বন্ধুর বাবার কাছে টিউশন নিই। ইদানীং খুব ঘনিষ্ঠ হয়ে পড়েছি। উনি প্রথম আমাকে কাছে আসার প্রস্তাব দেন। না করতে পারিনি। উনি জীবনকে নতুন করে চিনতে শিখিয়েছেন। বিয়ে করার আশ্বাস দিয়েছেন উনি। কিছুদিন আগে আমার বন্ধু আমাদের ঘনিষ্ঠ অবস্থায় দেখে ফেলে। তারপর থেকে উনি আমাদের দু'জনের সঙ্গেই খুব খারাপ ব্যবহার করছেন। নিজেকে হঠাৎ করেই খুব ছোট মনে হচ্ছে।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, *গড়িয়া*

এখনই নিজের জীবনের এত বড় এবং গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তটা নেবেন না। জীবনে আরও অনেক মানুষের সঙ্গে আলাপ হবে। তখন হয়তো স্যারের প্রতি এই ভাললাগার তীব্রতাটা কিছুটা কমে যেতে পারে। তাই উনি আদৌ বিয়ে করতে চান কি না তখন ভেবে দেখুন। সম্পর্কের কথা অন্য একজন জানার কারণেই কি উনি এরকম রিঅ্যাক্ট করছেন? জানার চেষ্টা করুন। সেই অনুযায়ী সম্পর্কটাকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার কথা ভাবুন।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।





পড়তে শেখা

বাচ্চার সঙ্গে বইখাতা নিয়ে পড়তে বসা মানেই দুষ্টুমি, দুরন্তপনা আর অবাধ্যতা। স্কুলের বই ছাড়াও কীভাবে পড়তে শেখাবেন জেনে নিন।

দু বছর প্লে স্কুলে কাটিয়ে এবার বড় স্কুলে ভরতি হবার পালা। ভাবছেন ৩ বছরের বাচ্চা, তার আবার অত পড়াশোনা কী? কিন্তু এখন বড় জায়গায় যাওয়ার আগে একটু গড়েপিটে দেওয়াটা খুব জরুরি। প্লে স্কুলে থাকাকালীন ছড়া, গান, নাচ নানারকম মজার মজার অ্যাক্টিভিটি শিখে থাকে বাচ্চারা। কিন্তু শুধু শিখলেই তো হবে না, সেটাকে অভ্যেসে পরিণত করা দরকার। তাই পড়তে শেখানোটাও জরুরি। পড়ার বই দেখলেই বাচ্চা টিভি দেখার বায়না করে? কিছু লিখতে দিলে এমন গড়িমসি শুরু করে যে, অজান্তেই হাত উঠে যায়? এরপর শুরু হয়ে যায় চিৎকার, ধমক ধামক এবং অবশ্যই পড়তে শেখার ইতি। দুরন্ত আর অমনোযোগী বাচ্চাকে কীভাবে পড়তে শেখাবেন? এক জায়গায় স্থির হয়ে বসে ধৈর্য ধরে, এক মনে পড়ে চলা, বাচ্চাদের কাছে খুবই অস্বাভাবিক এবং জটিল মনে হয়। বই দেখে একঘেয়ে অক্ষর, শব্দ, ছবি দেখার ব্যাপারে তাই তারা নানাভাবে প্রতিবাদ জানায়। এই প্রতিবাদের নানা ধরনই হচ্ছে বায়না, দুরন্তপনা এবং কান্নাকাটি। বাচ্চাকে পড়তে শেখানো শুরু করার আগে তাই নিজেদের শিখে নেওয়া দরকার কিছু সহজ নিয়মকানুন। বাচ্চা আপনার কথা বুঝতে শুরু করলেই, ওকে বই পড়ে শোনাতে শুরু করুন। দিনে অন্তত ১৫-২০ মিনিট বড় বড় অক্ষরে লেখা ছোটদের মজাদার বই থেকে ওকে গল্প, ছড়া পড়ে শোনান। প্রয়োজনে ওকে খানিকটা অভিনয়ও করে দেখান। পড়া হয়ে

বিশেষজ্ঞের পরামর্শ



প্র ছেলের বয়েস ৯ বছর। ক্লাস থ্রি-তে পড়ে। নামী স্কুলে পড়লেও পড়াশোনায় সাধারণ। ক্লাস টিচার 'উইক স্টুডেন্ট' বলে ওকে হেয় করেন। অন্য বন্ধুরাও ওর সঙ্গে খেলতে চায় না। কী করব?

সঙ্গীতা আচার্য, *নিউ জলপাইগুড়ি*

উ আপনি ওর ক্লাস টিচার এবং অন্যান্য সাবজেক্ট টিচারদের সঙ্গে কথা বলে বোঝার চেষ্টা করুন মেয়ের সমস্যাটা ঠিক কোথায়। ও কি স্লো লার্নার, না পড়া মনে রাখতে পারে না, নাকি ওর মনঃসংযোগের অভাব ঘটছে? ব্যস্ততা থাকলেও নিজে বেশ কিছুক্ষণ রোজ ওকে সময় দিন। প্রয়োজনে প্রফেশনাল হেল্প নিতে পারেন। ওর হবি গড়ে তোলার চেষ্টা করুন। তাহলে নিজের জগৎ খুঁজে পাবে।



গেলে বইটা ওকে দিয়ে দিন। ওকে বলুন কানে শোনা শব্দর সঙ্গে ছবি মিলিয়ে আপনাকে দেখাতে। অবসর সময়ে যখন ও খেলছে, তখন আপনি আপনার পছন্দের বই পড়ুন। এইভাবেই ও বুঝতে পারবে, বই পড়াটা কতটা জরুরি এবং ফলে নিজেও আগ্রহী হবে।আমাদের একটা ভুল ধারণা আছে যে, বাচ্চারা পড়তে শেখে চোখের সাহায্যে। কিন্তু পড়ার শুরু যে কান দিয়ে হয়, তা আমরা ভুলে যাই। বইখাতা নিয়ে পড়তে না বসে ওকে গান গেয়ে বা ছড়া বলে অ্যালফাবেট চেনান। সহজ শব্দ ভেঙে বানান করে অক্ষরের উচ্চারণ বোঝান। প্লাস্টিসিন বা আটার দলা দিয়ে দু'জনে মিলে বসে অক্ষরগুলো তৈরি করুন এবং শব্দ বানান। বাচ্চা অক্ষর এবং সংখ্যা ভাল করে শিখে ফেললে ওকে একটা সুন্দর স্ক্র্যাপবুক উপহার দিন। পুরনো ম্যাগাজিন বা বই থেকে ওই অক্ষর দিয়ে শুরু বা শেষ হওয়া শব্দগুলো কেটে স্ক্র্যাপবুকে আটকান। শব্দগুলো চিনতে শিখলে সেগুলোর সঙ্গে সম্পর্কিত ছবি আঁকতে দিন। এইভাবে লেখাপড়া শেখার সঙ্গে সঙ্গে সময়টাও কেটে যাবে। এই সময়ে বাচ্চাদের শেখার ক্ষমতা এবং স্মৃতিশক্তি প্রখর হওয়ার কারণে ওরা চটপট এগুলো শিখে ফেলবে। ওকে নিয়ে যখন বেড়াতে বেরবেন তখন মুখে মুখে আশেপাশের জিনিসপত্র চেনান, বানান বলে দিন। আর মনে রাখুন বেশি বকলে পড়ার প্রতি উৎসাহটাই হারিয়ে ফেলবে।



মানে কী ?

ব্রাইডোরেক্সিয়া

না খেয়ে খেয়ে শুকিয়ে যাওয়াকে অ্যানোরেক্সিয়া বলে, তা আমরা সকলেই জানি। কিন্তু বিয়ের সঙ্গে এর কী সম্পর্ক, তা ঠিক ঠাওর করতে পারলেন না তো? আসলে, বিয়ের আগে সকলেরই মনস্কামনা থাকে 'পারফেক্ট ফিগার' পাওয়ার। কিন্তু রাতারাতি তো আর স্বপ্নের ভাইটাল স্ট্যাটিসটিকস পাওয়া সম্ভব নয়! তাই, না খেয়েদেয়ে ওজন কমানোর প্রাণপণ প্রচেষ্টা। এই তো, দু'দিন আগে কেট মিডলটনের ছিপছিপে চেহারা দেখে অনেকেই চোখ কপালে তুলেছিলেন। কেউ বলেছিলেন, বিয়ের আগে অত্যধিক স্ট্রেসেই বেচারি রোগা হয়ে গিয়েছেন। কেউ বলেছিলেন, তিনি



বিশেষ ডায়েটে আছেন। কিন্তু এছাড়াও যে তত্ত্বটি বিশেষজ্ঞদের মুখে মুখে ফিরছিল সেটি হল, তিনি বিয়ের আগে 'ব্রাইডোরেক্সিয়া'য় আক্রান্ত। অর্থাৎ, বিয়ের আগে ওজন কমিয়ে ফেলেছেন কেট। বেশ কয়েকবছর আগে কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ের দুই গবেষক বিয়ে ও ওজন সম্বন্ধীয় একটি গবেষণা চালান। সেখানে তাঁরা খেয়াল করেন যে, প্রায় প্রত্যেক মহিলাই রাতারাতি ওজন কমিয়ে ফেলতে চাইছেন। আর এজন্য তাঁরা সাহায্য নিচ্ছেন নানা অস্বাস্থ্যকর ডায়েট ও ফিটনেস রেজিমের। তবে এই ট্রেন্ড নিয়ে স্বাস্থ্যমহল যে বেশ উদ্বিগ্ন, তা বলাই বাহুল্য!

অলংকরণ: দেবাশিস দেব



নৃত্য

সম্প্রতি আইসিসিআর-এ সৃজক কনটেম্পোরারি আর্ট সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল এক অনন্য নৃত্যসন্ধ্যা। পুরো অনুষ্ঠানটির পরিকল্পনা ও রূপায়ণে ছিলেন গৌতম উপাধ্যায় ও রূপা উপাধ্যায়। অনুষ্ঠানের মূল আকর্ষণ রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের 'পৃথিবী'র অনুপ্রেরণায় আয়োজিত নৃত্যনাট্য 'দ্য মাদার আর্থ'। নৃত্যনাট্যটির মধ্যে ছিল শিল্পীদের পরিশ্রম ও সৃজনশীলতার ছাপ। পোশাক পরিকল্পনা, নৃত্য পরিকল্পনা ও পরিবেশনা সবই ছিল উপভোগ্য। অনুষ্ঠানটির সংগীতে ছিলেন শুভেন চট্টোপাধ্যায়। আবৃত্তি করেন রূপা উপাধ্যায়। লাইট ডিজাইনিংয়ে ছিলেন উত্তীয় জানা।

নাটক

সম্প্রতি শিশির মঞ্চে রাজডাঙ্গা দ্যোতক-এর উদ্যোগে মঞ্চস্থ হল 'বাইরের দরজা'। নাটকটির প্রধান বিষয় নারীর নিরাপত্তা। নাটকটিতে শহুরে মেয়ে মঞ্জুর নিত্যসঙ্গী সন্দেহ। সন্দেহের প্রতীক পাহারাওয়ালা দূর থেকে মঞ্জুকে নজর রাখে। মুক্তি পেতে মঞ্জু তাঁর প্রাক্তন ও বর্তমান প্রেমিকের পরামর্শে পাহারাওয়ালাকে মেরে ফেলার ষড়যন্ত্রে লিপ্ত হয়। দু'জনেই মঞ্জুর ওপর তার মৃত্যুর দায় চাপিয়ে সরে যায়। মঞ্জু কীভাবে নিঃসঙ্গতা কাটায় সেটাই এ নাটকে বড় হয়ে ওঠে। নীলাঞ্জনা দাস, রঞ্জন দাস ও শুভাশিস ভট্টাচার্যের অভিনয় প্রশংসার দাবি রাখে।



বিবিধ ১

সম্প্রতি অনুপ্রেরণা চ্যারিটেবল ট্রাস্ট-এর উদ্যোগে মোহিত মৈত্র মঞ্চে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের সূচনা হয় 'আলোকের এই ঝর্নাধারায়' গান ও নাচ দিয়ে। পরে ধ্রুবজ্যোতি চক্রবর্তী ও সৌমেন সরকারের সেতার ও তবলার যুগলবন্দি অনুষ্ঠানে এক অন্য মাত্রা যোগ করে। জগন্নাথ বসু ও উর্মিমালা বসুর শ্রুতিনাটক পরিবেশনায় অনবদ্য। শেষে রাজরূপা দেবের পরিচালনায় 'নিক্কন'-এর সভ্যবৃন্দ পরিবেশন করেন নৃত্যনাট্য 'ভানুসিংহের পদাবলী'।



বিবিধ ২

সম্প্রতি মধুসূদন মঞ্চে অন্বেষার উদ্যোগে আয়োজিত হল সাংস্কৃতিক সন্ধ্যা। সূচনায় সুপ্রকাশ মুখোপাধ্যায়ের কণ্ঠে 'অতিথি' কবিতাটি শুনতে ভাল লাগে। মহুয়া দাস, কৃষ্ণা মজুমদার, সুদীপ্তা বর্মন, বেলা সাধুখাঁ, মালবিকা ভট্টাচার্য, সংযুক্তা বন্দোপাধ্যায় প্রমুখ কয়েকজন শিল্পীর গান শ্রুতিমধুর।

ললিতকলা

সম্প্রতি কেমোল্ড আর্ট গ্যালারিতে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল বিপ্লব দালাইয়ের একক প্রদর্শনী। প্রদর্শনীটির শীর্ষক ছিল 'দুর্গা'। পুরো প্রদর্শনীতে দেবী দুর্গা ধরা দিয়েছেন নানা রূপে, নানা আঙ্গিকে। কোথাও জলরংয়ে ফুটে উঠেছে সিঁদুরখেলার বিষাদ,



কোথাও আবার প্রতিমা নিরঞ্জনের মুহূর্ত। প্রতিটি ছবিতেই নিরুচ্চারিত উপস্থিতি থেকেছে বঙ্গসংস্কৃতি ও উৎসবের। দেবী দুর্গাকে ঘিরে আঁকা ছবিগুলি শিল্পীর মনন ও প্রজ্ঞার পরিচয়বাহী।


OSHEA
HERBALS
THE PURITY OF AYURVEDA
healthy hair begins here
Enriched with Amla Extract
a Hair Vitalizer that solve all problems of hairfall, dandruff, growth and more...
Dermatologically Tested
Preservative Free
Suitable for sensitive skin
DERMATOLOGICALLY TESTED
Hair Vitalizer
That Helps :
• চুলপড়া বন্ধ করতে
• চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে
• দুর্বল চুলের যত্ন নিতে
• খুশকি নাশ করতে
• মজবুত ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুল তৈরি করতে
• চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে
• চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে
HELPLINE : 98040 33333, Siliguri- 09593652783, Guwahati- 08761046102, Agartala- 08014463944, Tata/Ranchi- 09135004474
Bhubaneswar- 09861941071, Bihar 09905427996, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type OSHEA<Your Problems>
and send it to 98040 33333. E-mail : care@osheaherbals.com, Visit us at : www.osheaherbals.com
Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all outlets
TV PROGRAMME :
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am.

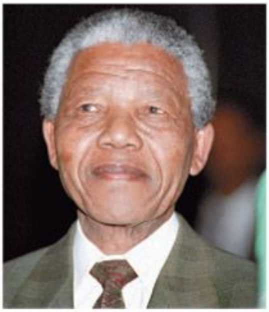


এগিয়ে ভারত

অবশেষে পৃথিবীর কক্ষপথ ছাড়াল ভারতের মঙ্গলযান। আর একইসঙ্গে ভারত মহাকাশ গবেষণার ক্ষেত্রে পিছনে ফেলে দিল চিন-জাপানকেও। এমনটা জানাচ্ছে ইসরো। ৫ নভেম্বর শ্রীহরিকোটা উৎক্ষেপণ কেন্দ্র থেকে সফলভাবে মঙ্গলের উদ্দেশ্যে রওনা দেয় মঙ্গলযানটি। ইতিমধ্যেই সেটি পৃথিবীর কক্ষপথ ছাড়িয়ে ফেলায় খুশি মহাকাশ বিজ্ঞানীরা। মঙ্গলের কক্ষপথে পৌঁছবে ২৪ সেপ্টেম্বর ২০১৪ সালে। ইসরোর বিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন, ২০১১য় চিনের মঙ্গলগামী মহাকাশযান পৃথিবীর কক্ষপথের বাইরে যাওয়ার আগেই ভেঙে পড়েছিল। ১৯৯৮ সালে জাপানের মঙ্গলযানও এক ধাক্কায় পৃথিবীর বাইরে যেতে পারেনি।

প্রয়াত ম্যান্ডেলা

মারা গেলেন নেলসন ম্যান্ডেলা। দক্ষিণ আফ্রিকার বর্ণবিদ্বেষী আন্দোলনের পুরোধা ম্যান্ডেলা নিজের বাসভবনে ৯৫ বছর বয়সে মারা যান। বর্ণবিদ্বেষী আন্দোলনে অংশ নিয়ে দীর্ঘ কারাবাসও করেন তিনি। দীর্ঘদিন দেশের রাষ্ট্রযন্ত্রের নেতা ছিলেন তিনি। জীবদ্দশায় দক্ষিণ আফ্রিকার আভ্যন্তরীণ উন্নয়নেরও পুরোভাগে ছিলেন তিনি। তাঁর জীবন, রাজনৈতিক মতাদর্শ শুধু নিজের দেশেই নয়, সারা বিশ্বের মানুষের কাছেই এক অনুপ্রেরণা ও উদাহরণ।



> যাঁরা পরিষেবা নিতে আসেন, তাঁদের নিজের পরিবারের সদস্য ভাবুন। **মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়**



আইসিসি দলে ধোনি

২০১৩র আইসিসি পিপলস চয়েজ অ্যাওয়ার্ড পেলেন মহেন্দ্র সিংহ ধোনি। সচিন তেন্ডুলকরের পরে তিনিই দ্বিতীয় ভারতীয় যিনি এই পুরস্কার পেলেন। এছাড়া আইসিসি-র সেরা একদিনের একাদশেও ধোনিই অধিনায়ক। আইসিসির টেস্ট একাদশেও আছেন তিনি, তবে অধিনায়ক নন। একদিনের দলে বিরাট কোহলি না থাকায় বিস্মিত অনেকেই।

বিধ্বস্ত ব্রিটেন

শীতের শুরুতেই প্রবল প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের মুখে পড়ল ব্রিটেন। প্রবল ঝড় আর বৃষ্টির জেরে বিধ্বস্ত ব্রিটেনের বিস্তীর্ণ এলাকা। ঘণ্টায় ১১ কিলোমিটার বেগে বয়ে চলা ঝোড়ো হাওয়ার সঙ্গে পাল্লা দিয়ে হয়েছে বৃষ্টি। হাওয়ার দাপটে হু হু করে নেমেছে তাপমাত্রা। কোথাও কোথাও চলছে তুষারপাত। পরিস্থিতির মোকাবিলায় জরুরি বৈঠকে বসেছেন প্রধানমন্ত্রী ডেভিড ক্যামেরন। জারি হয়েছে উচ্চ পর্যায়ের সতর্কতা। পরিস্থিতির মোকাবিলায় কোমর বেঁধে নেমেছে ব্রিটিশ প্রশাসন। যুদ্ধকালীন তৎপরতায় সরিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়েছে উপকূলবর্তী অঞ্চলের বাসিন্দাদের।

বাংলাদেশে অস্থিরতা

বাংলাদেশে নাশকতা অব্যাহত। এক মাসব্যাপী হরতাল-অবরোধে রেলপথে ঘটেছে একাধিক নাশকতা। নাশকতাকারীরা কোথাও পুরো রেললাইন উপড়ে ফেলেছে, তো কোথাও ফিসপ্লেট খোলা। ঘটেছে একাধিক দুর্ঘটনা। দেশের রেলমন্ত্রী জানিয়েছেন, দু'মাসে অন্তর্ঘাতের কারণে রেলের হাজার কোটি টাকার সম্পত্তি নষ্ট হয়েছে। বিভিন্ন জায়গায় সংঘর্ষে প্রাণ হারিয়েছেন একাধিক।



জুয়েলারি শোরুম লঞ্চ

সম্প্রতি কলকাতায় লঞ্চ হল নতুন জুয়েলারি শোরুম। পূর্ব ভারতে এই প্রথম এত বড় জুয়েলারি শোরুমের আত্মপ্রকাশ ঘটল। পাঁচতলার এই শোরুমের মোট আয়তন আঠারো হাজার বর্গফুট। সোনা, ডায়মন্ড ছাড়াও আছে টেম্পল জুয়েলারি, ট্রাইবাল জুয়েলারি। লঞ্চে উপস্থিত ছিলেন অভিনেত্রী কঙ্গনা রানাওয়াত।





বুটিকের উদ্বোধন

সম্প্রতি কলকাতায় উদ্বোধন হল এক মাল্টি ডিজ়াইনার ফ্যাশন স্টোরের। প্রায় ১০০০ বর্গফুট আয়তন বিশিষ্ট এই ফ্যাশন স্টোরে ভারতীয়, ইন্দো-ওয়েস্টার্ন ও ওয়েস্টার্ন ওয়্যার—সবই পাওয়া যাচ্ছে। সালওয়ার স্যুট, ফর্মাল-সেমি ফর্মাল-ক্যাজুয়াল ওয়্যার থেকে শুরু করে টিউনিক, রয়েছে অনেক কিছুই। রয়েছে গয়নার কালেকশনও। উদ্বোধনে ছিলেন অভিনেত্রী পার্নো মিত্র, নৃত্যশিল্পী অলকানন্দা রায় ও মডেল জেসিকা গোমস।

জুয়েলারি কালেকশন

সম্প্রতি একটি বিখ্যাত গয়না প্রস্তুতকারী সংস্থা লঞ্চ করল তাঁদের নতুন কালেকশন। আর তাদের নতুন এই কালেকশনের অনুপ্রেরণা সমুদ্র। থিমের সঙ্গে মানানসই তাঁদের গয়নার ডিজ়াইন। লঞ্চের অনুষ্ঠানে উপস্থত ছিলেন টলিউড অভিনেত্রী ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত। নেকলেস, ব্রেসলেট, কানের দুল থেকে শুরু করে আংটি—সব ডিজ়াইনই নজরকাড়া ও অভিনব। প্রতিটি গয়নায় চোখে পড়ে ইন্ট্রিকেট ডিটেলিং ও ইউনিকনেস।





প্রচ্ছদকাহিনী পিঠে-পায়েস, কেক-পেস্ট্রি— এসবই তো শীতের খাওয়াদাওয়া। আপনাদের জন্য পিঠে-পায়েস থেকে শুরু করে কেকের রকমারি রেসিপি।

পার্শ্বরচনা মনে রাখার ক্ষমতা বাড়াবেন কীভাবে? খাওয়াদাওয়া, মেডিটেশন ও লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট নিয়ে বিশেষ পরামর্শ।

রূপ শীত মানেই রুক্ষ চুলের সমস্যা। শীতকালে চুলের যত্নের বিশেষ টিপস।





ফ্যাশন কনটেম্পোরারি জুয়েলারির এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

স্বাস্থ্য ডায়াবিটিসের সমস্যায় চিকিৎসকের জরুরি পরামর্শ।

বাচ্চার স্বাস্থ্য শীত পড়ার সঙ্গে সঙ্গে বাচ্চার ত্বকে নানা ধরনের অ্যালার্জি, ইনফেকশনের সমস্যা। সমাধানে বিশেষজ্ঞের জরুরি পরামর্শ।

বেড়ানো এই শীতে পাহাড়ি ঠাণ্ডার আমেজ নিতে বেড়িয়ে আসুন বরফে মোড়া মনোরম আল্পসে।



সানন্দা জবানবন্দি

“প্রায় বছর পাঁচেক আগে দেখাশোনা করে আমার বিয়ে হয়। আমি তখন অন্য একটি ছেলেকে ভালবাসতাম। তাই, স্বাভাবিকভাবেই বাড়ির পছন্দ অনুযায়ী বিয়ে করতে রাজি হইনি। কিন্তু ছোটবেলা থেকেই রক্ষণশীল পরিবারে মানুষ হয়েছি। তাই পরিবারের অমতে গিয়ে কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাহস ছিল না। তবে বিয়ে ঠিক হওয়ার পরে আমি যারপরনাই দুঃখ পেয়েছিলাম। আমার তখনকার প্রেমিক আমাকে পরামর্শ দেয় পালিয়ে বিয়ে করার জন্য। সাহসে কুলিয়ে উঠতে না পারলেও ধীরে ধীরে বুঝতে পারি, পরিবারের পছন্দ করা পাত্রকে বিয়ে করলে আমি মোটেও সুখী হতে পারব না। তাই একদিন কিছু না ভেবেই পালিয়ে যাই। বাড়িতে কেউ ঘুণাক্ষরেও জানতে পারেনি আমাদের এই হঠাৎ করে নেওয়া সিদ্ধান্তের ব্যাপারে। শহর থেকে দূরে এক মন্দিরে গিয়ে বিয়ে করি। তারপর একসঙ্গে থাকতে শুরু করি। বাড়ির কারওর সঙ্গে কোনও যোগাযোগ ছিল না। প্রায় দেড় বছর পরে আমারই এক প্রাক্তন প্রতিবেশীর মুখ থেকে জানতে পারি যে, আমার বাবা আমার বিয়ের পরপরই মারা গিয়েছেন। পরিবারের কোনও সদস্য আমাকে আমার কৃতকর্মের জন্য আমায় কোনওদিনও ক্ষমা করতে পারেনি। খুব দুঃখ পেয়েছিলাম। এর এক বছর পরে আমার স্বামীও মারা যান। এখন আমি একা, নিঃসঙ্গ জীবন যাপন করছি। জানি না, কেন এরকম হয়ে গেল!

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাওড়া”



Mankind
Racing Towards ₹ 3000 Cr.
মা হওয়ার অনুভূতি,
অত্যন্ত মধুর হয়।
কেবল 5 মিনিটে
Prega News®
Pregnancy Detection Card
দ্বারা নিশ্চিত হয়ে নিন
প্রেগা নিউজ কি ভাবে কাজ করে?
স্যাম্পল ওয়েলে কেবল 3 ফোঁটা ইউরিন স্যাম্পল ঢালুন (সকালের প্রথম প্রস্রাব হলে খুবই ভালো হয়) আর 5 মিনিটের মধ্যে ফলাফল দেখুন।
3 ফোঁটা ইউরিন স্যাম্পল ঢালুন আর 5 মিনিট অপেক্ষা করুন।
দুটি গোলাপী লাইন দেখতে পেলে ধরে নিন যে, আপনি গর্ভবতী।
আর একটি গোলাপী লাইন দেখতে পেলে ধরে নিন যে, আপনি গর্ভবতী নন।
যদি কোন লাইনই দেখতে না পাওয়া যায়... তাহলে ধরে নিন যে, টেস্ট সঠিক ভাবে হয়নি।
For further information consult your gynaecologist.
Prega News pregnancy test
is meant for detecting pregnancy not sex.
MRP ₹50
For further details:
Toll Free No.: 1800 1034 400
www.preganews.com
India's No. 1
Pregnancy Test Kit
*As per ORG-IMS June, 2013.



SANANDA 15 DECEMBER 2015 REGISTERED KOL R... 2015, RNI NO 44046/86 INR 30.00